Search in کتێبخانە (PDF)

کتێبخانە (PDF)

Closed Group · 149K Members

جۆینی گرووپەکەمان، لە فەیسبووک.

About Discussion Chats Photos Events

Scanned with CamScanner

پڕفرۆشترین کتێبی ساڵ لە وڵایەتە یەگرتووەکانی ئەمریکا

ڕێساکانی خۆشەویستی

107

ڕێسای بەسوود بۆ پەیوەندییەکی
بەختەوەرانە و سەرکەوتووانە
کە پێویستە هەموو کەسێك بیانزانێت

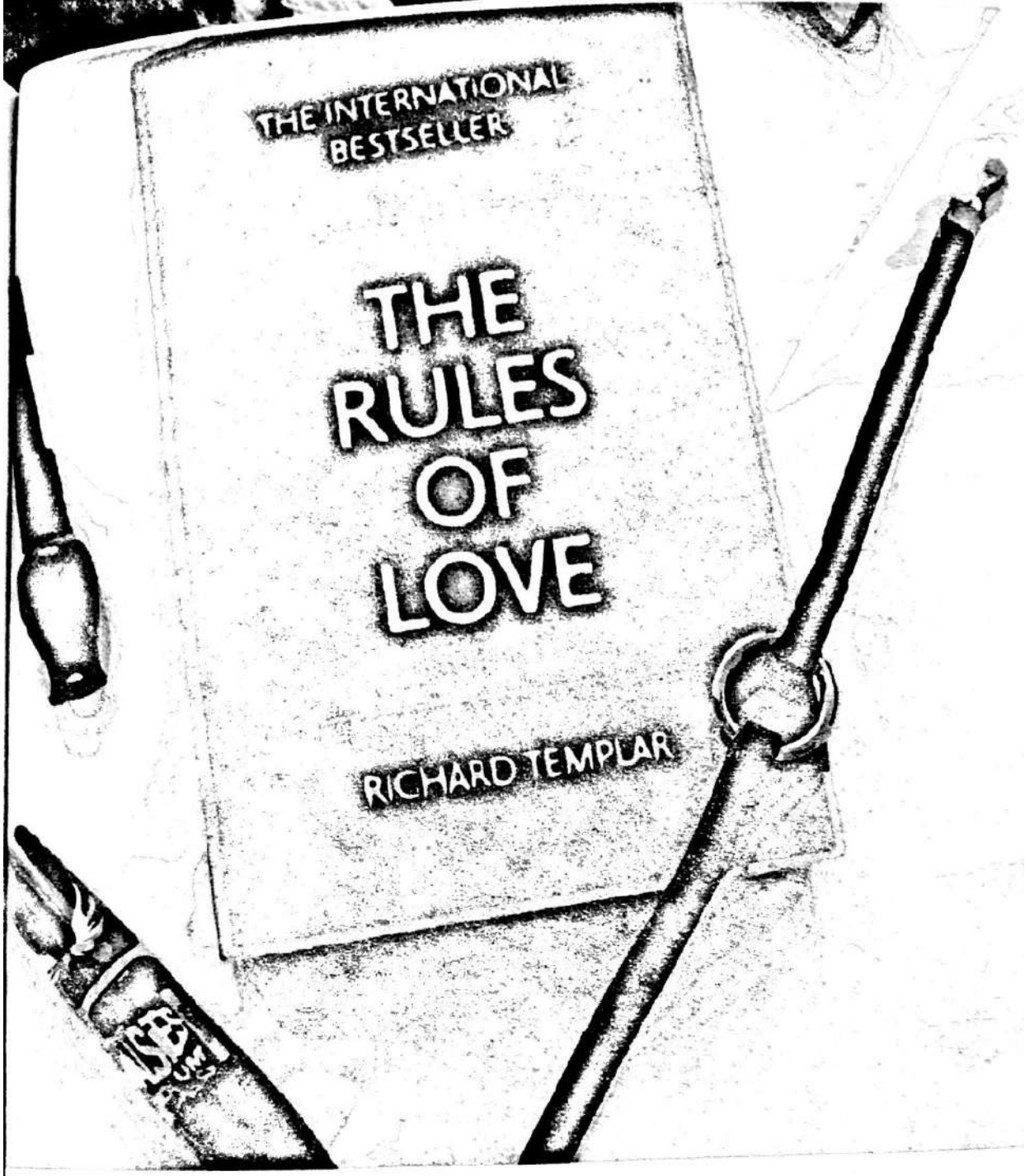
نووسینی: ڕیچارد تیمپلەر

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە: ئەبوبەکر ئەحمەد خدر

Scanned with CamScanner

ڕێساکانی خۆشەویستی

Scanned with CamScanner

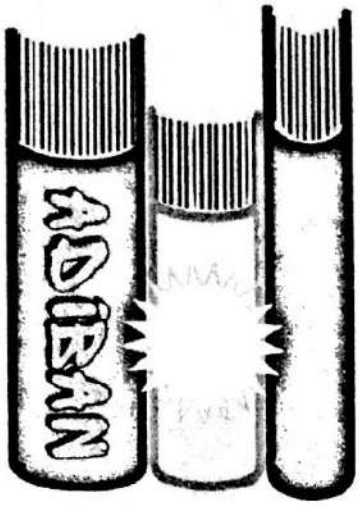


ڕێساکانی خۆشەویستی

ڕیچارد تێمپلەر

وەرگێڕانی لە ئینگلیزیەوە: ئەبوبەکر ئەحمەد خدر

Scanned with CamScanner



لە بڵاوکراوەکانی ناوەندی ڕۆشنبیری ئەدیبان

بەڕێوەبەری گشتی: ئارامی مەلا محەمەد

ناوی کتێب: ڕێساکانی خۆشەویستی.

نوسینی: ڕیچارد تێمپلەر.

وەرگێڕانی: ئەبوبەکر ئەحمەد خدر.

پێداچوونەوەی: سەردار حەسەنخالی.

دیزاین: کۆمپانیای کتیب.

نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم.

تیراژ: 2000 دانەی لیچاپکراوە.

Scanned with CamScanner

لە بارەی کتێبی ڕێساکانی خۆشەویستی

ژیان باسی پەیوەندییەکی پتەوی خۆشەویستی دەکات. لەڕاستیدا هەندێك کەس لەمەدا ناوازەن، هاوژینێك دەدۆزنەوە کە دڵخۆشیان دەکات، لە سروشتیانەوە سەرچاوە دەگرێت کە چۆن بەناو کاتە سەختەکاندا ڕێ دەکەن و پەیوەندییان لە کەشێکی تازە و بەخششنامێزدا درێژە پێدەدەن. بە ئاسانی هاوڕێ دەدۆزنەوە و پەیوەندییەکی تۆکمەی هەمیشەیی دەخولقێنن. نموونەن لە خێزانێکی پشتینوانخوازی بەهێز. وا دەکەن کە بێ ڕەنج و ماندووبن بێتە بەردەست، ئەمەش لەکاتێکدا کە لە دیدگەی زۆرێك لە ئێمەوە ئەوەندە ئاسان نییە. خۆشەویستی بنەمایەکی سروشتی مرۆڤە، بەڵام پەخشکردنی ژیان لەگەڵ خەڵك هەمیشە ئاسان نیە.

ئایا شتێك هەیە ئەوانە دەیزانن و ئێمە نایزانین؟ ئایا شتێك بوونی هەیە هەموومان سودی لێ ببینین؟ وەڵامەکە بریتییە لە بەڵێ. ئەوانە ڕێساکانی خۆشەویستی دەزانن.

ڕێساکانی خۆشەویستی کۆمەڵە بنەمایەکی ڕێنماییکارن کە یارمەتیت دەدەن لە پێناو پێکەوەنانی پەیوەندیەکی بەهێز، سەقامگیر و ژیانێکی بێکۆتا.

ئەم پەرتوکە لە حەوت تەوەرە پێك دێت کە هەریەك لە ڕێساکان بەرەو ژیانێکی دڵخۆشانە و تەواوتر ڕێنماییت دەکات. هەم خۆت و هەم هەموو ئەوانەی دەوروپشتت، هەست بە سودەکانی دەکەن.

Scanned with CamScanner

ڕیچارد تێمپلەر کێیە؟

ڕیچارد بەیەکێک لە دیارترین نووسەرەکانی بەریتانیان و جیهان دادەنرێت. زیاتر لە سی ساڵ ئەزموونی هەیە لەجیهانی بازرگانی و لە چەندین

Scanned with CamScanner

جێگە و پێگەدا کاری کردووە. بەیەکێک لە کەسە سەرکەوتوو و ناوازەکان هەژمار دەکرێت و هەر بۆ ئەم مەبەستەش دەیەوێت تەو دەستکەوتوانەی کە بەدەستی هێناون هاوبەشیان پێ بکات لەگەڵ خەڵکی دیکەدا.

دەیێت ئاماژە بەوە بکەم کە ڕیچارد تێمپلەر ناوی یەک نووسەر نیە بەڵکو ڕیچارد هی کەسێکە و تێمپلەر هی کەسێکی دیکەیە. ئەم دووانە بەیەکەوە بۆماوەیەکی زۆر هاوڕێ بوون و پەرتووکیان بەیەکەوە نووسیوە، ئیتر لە ساڵی ٢٠٠٦ هاوڕێ و هاوبەشی کارەکەی کۆچی دوایی دەکات. ئەم دوو نووسەرە هەڵدەستن بیرکردنەوە لەڕێسا لە چوارچێوەی پەرتووکدا، کە هەر پەرتووکێک زیاتر لە سەد ڕێسا لە خۆی دەگرێت. دیارە ئەم ڕێسایانەش لە ژیانی واقیعی ئێمەدا سەرچاوەیان گرتووە، ئەوەی کە ئەمان لە ژیانی ڕۆژانەیاندا تەزموونیان کردووە و بیونیویانە و لە خەڵکیان پرسیووە. پاشان هاتوون ئەمانەیان لە کۆمەڵە پەرتووکیکدا بەرجەستە کردووە. لەناو ئەم پەرتووکانەدا ڕێساکانی کاریان بەیەکەوە نووسیەوە، بەڵام لەدوای ئەوەی کە هاوڕێکەی دەمرێت، ئیتر ناوەستێت و دریژە بە نووسینی ئەم پەرتووکە ناوازانە دەدات، هەڵبەت ئەم جۆرە ڕێسایانە لەقوڵایی ناخی کەسێکدا هەڵدەقوڵن کە تاڵی و تفی و خۆشی و شادی ژیانی چەشتبێت، بەچەین بواری جیاواز گوزەری کردبێت. بۆیە ئەم نووسەرە خۆشەویستەش لە کۆمەڵێك بواری جیازدا پەرتووکی نووسیوە، وەکو ڕێساکانی ژیان، ڕێساکانی خۆشەویستی، ڕێساکانی کار، ڕێساکانی دایک و باوکایەتی، ڕێساکانی دەوڵەمەندی، ڕێساکانی بەڕێوەبردن و ڕێساکان بۆتێکشکاندن... هەر پەرتووکێک لەمانە بەرەو مەنزلگەیەک پەلکێشت دەکەن و ناخت پێیان گیرۆدە و ناوێتە دەبێت.

Scanned with CamScanner

پێشەکی:

سەرەتا، لە قوڵایی دڵمەوە سوپاسی خودای گەورە و مەهرەبان دەکەم کە وەک هەمیشە هاوکار و هاندەرم بووە لە کارەکانمدا. بێگومان هەموو مرۆڤێک هەستی خۆشەویستی هەیە. ئەم هەستە، مرۆڤەکان وابەستەی یەکتر دەکات و وایان لێ دەکات هەمیشە لە پێناو یەکتریدا کار بکەن و بجەنگن. سۆز و میهرەبانی لە ناویاندا بەدی دێت و گیانی هاوکاری و پشتگیری لە قوڵایی ناخیاندا چەکەرە دەکات.

لەم پەرتووکەدا نووسەر کۆمەڵێک ڕێسای ناوازە بەرجەستە دەکات، بۆ ئەم مەبەستەش ڕێساکانی بە سەر چەند تەوەرێکدا دابەش کردووە. تەوەری یەکەم خۆی لە دۆزینەوەی خۆشەویستیدا دەبینێتەوە، ئەگەر تۆ دەتەوێت پێ بنێیە ناو پڕۆسەی خۆشەویستییەوە، سەرەتا دەبێت کەسێک بدۆزیەوە خۆشت بوێت و خۆشی بوێی. لە خودی خۆت تێ بگەیەت کە ناخۆ چۆن کەسێک ناخی تۆ دەکاتەوە، کێ خەونەکات بەدی دەهێنێت، کێ دەتوانێت گرنگیت پێ بدات و هەموو بەیانی و ئێوارەیەک هاوشێوەی گوڵێک بۆنت بکات و ناوت بدات. زۆر گرنگە مرۆڤ بەر لە پێنانە قۆناغی هاوسەرگیری بزانێت لە گەڵ کێ ڕێ دەکات و بتوانن بە یەکەوە دڕێژە بە ژیانیان بدەن و بەختەوەری و خۆشی و کامەرانی بۆ یەکتر دابین بکەن و دڕێژەی پێ بدەن. ئەوەی لەم تەوەرەدا چاوەکانت پێی ناشنا دەبن، بریتیە لە گوزەر کردن بە ناو چەند ڕێسایەک بۆ دۆزینەوەی کەسێکی شیاو کە ناوێتەی دڵت بێت.

لە تەوەری دووەمی ئەم پەرتووکەدا، نووسەر پێ دەخاتە سەر چەند ڕێسایەک بۆ جیابوونەوە، ئەگەر تۆ هاوژینێکی شیاو و ناوازە هەڵبژێریت، ئەوا هەرگیز ڕووبەڕووی ئەم قۆناغە نابیتەوە، بەڵام ژیانیش قوواڵە و دەکرێت هەموو کەس نەزانێت مەلەی تێدا بکات، دەکرێت هەندێک جار هەڵەمان کردبێت و کەسێکی هەڵەمان هەڵبژاردبێت کە شیاوی ئێمە نەبێت. دەکرێت ئەو کەسەی کە ئێمە هەڵمانبژاردووە خۆشەویستی بۆ ئێمە دەرنەبڕێت و

Scanned with CamScanner

گرنگی به هەستەکانمان و خەون و خولیا و حەزەکانمان نەدات. ئەم ڕێسایانە هاوکارمان دەبن ئەگەر ڕۆژێك لە ڕۆژان تووشی ئەم شتانە هاتین، چی بکەین و چۆن ڕووبەڕوویان ببینەوە، چۆن بە شێوەیەکی جوان بڕیاری جیابوونەوە بدەین. زۆر کەس ناتوانن پەرە بە ژیانی هاوسەریان بدەن، بەڵام لە بەر ئەوەی خەڵك دەمی کردۆتەوە و چاویان زەق کردووە، ئیتر ئەوان ناتوانن بڕیاری جیابوونەوە بدەن و هەر لە ناو زەلکاوی کێشە و گرفتدا ژیان دەکەن، هەتاکو تێیدا دەخنکێن.

لە تەوەرێکی دیکەدا نووسەر چەند ڕێسایەك دەرباری خێزان شرۆڤە دەکات، ئەمانە وامان فێر دەکەن کە چۆن مامەڵە لە گەڵ خزمە نزیکەکانمان بکەین، خۆشمان بوێن و ڕێزیان بگرین، سەردانیان بکەین، جار جار پەیوەندییان پێوە بکەین، با ئەوان واش نەبن و خراپ بن، تۆ باشترین هەوڵی خۆت بدە، چونکە لە کاتی تەنگانە و کێشە و گرفتدا هەر خزمەکانن دەستی پشتگیری و یارمەتی درێژ دەکەن.

لە چەند ڕێسایەکی دیکەدا دانەر باس لە پەیوەندی هاوڕێیەتی دەکات، چۆن دەبیت بە هاوڕێیەکی باش، بەر لەوەی بە دوای هاوڕێی باشدا بگەڕێین، ئەوا دەبێت خۆمان ببین بە هاوڕێیەکی باشی خۆمان و خەڵك. پەیوەندییەکی ڕاست و دروست و پتەویان لە گەڵ ببەستین و هۆکارێك بین بۆ بەختەوەر کردن و شادومان کردنی یەکتر. هەروەها لە کاتی ناخۆشی و نەهامەتیدا بە هانای یەکترەوە بچین. زیاتر لەمەش، نووسەر لە تەوەری کۆتاییدا دەربارەی چەند ڕێسایەك دەدوێت کە هەموو خەڵك دەگرێتەوە، ئێمە وەکو مرۆڤ چۆن ڕەفتار بکەین و یەکترمان خۆش بوێت و لە گەڵ یەکتر بین.

ئەم ڕێسایانە، زۆر گرنگ و ناوازە و مانادارن، هەر یەکێك لەمانە بەرەو دوورگەیەکی خۆشی و ئاسودەییمان کەمەندکێش دەکەن، بەڵام تەنیا خوێندنەوەیان گرنگ نییە، ئێمە پێویستە کارێکی ئەوتۆ بکەین کە لە ئاکار و ڕەفتارماندا پڕشنگ بدەنەوە. ببین بە پەیڕەوکاری ئەم ڕێسایانە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ناخۆشی و نەهامەتییەکان و هەنگاونان بەرەو مەنزلگەی بزە و خەندە.

Scanned with CamScanner

بێگومان ئەم ڕێسایانە خاوەن بەها و بایەخی خۆیانن، دەکرێت تۆ وەکو خوێنەر جێگەی ڕازی دڵت بن و بیانکەیت بە پێشەنگی ژیانی خۆت. دەشکرێت تێبینیت لە سەریان هەبێت و دانت لە گەڵیاندا نەکوڵێت، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی ئەگەر ئێمە وەکو خوێنەر ئەم ڕێسایانە بە وردی بخوێنینەوە و لێیان تێبگەین، پاشان پەیڕەویان بکەین، ئەوا دڵنیا بە کەسێکی کراوە و تێگەیشتوو و پێگەیشتوومان لێ دروست دەبێت و هەمیشە هەستەکانمان ئەرێنی دەبن. بێگومان تەنیا پەرتووکی خودا بێ خەوش و کەم و کوڕیە، بۆیە لە سەروبەندی خوێندنەوەی ئەم پەرتووکەدا ئەگەر هەر سەرنج و تێبینییەکتان هەبوو ئەوا دەتوانن ڕاستەوخۆ لە ڕێگەی ئەم ژمارەی خوارەوە ڕەخنە و پێشنیارەکانتانمان بە دیاری بۆ بنێرن بۆ ئەوەی بتوانین لە داهاتوودا کاری ناوازە و جوانتر پێشکەش بە ئێوەی خوێنەری هێژا و خۆشەویست و زێدە ئازیز بکەین.

وەرگێڕ: ئەبوبەکر ئەحمد خدر
قەڵادزێ–پشدەر (7/7/2018)
ژ.مۆبایل: (٠٧٥٠١٩٤١٩٩٥)

Scanned with CamScanner

((پێڕست))

ڕێساکانی ئەم کتێبە 107 ڕێسای زۆر بەسودن، گرنگن بۆ ژیانی هەموومان، بەسەر شەش تەوەری سەرەکیدا دابەش بوون کە ژمارەی لاپەڕەکانیان دیاری کراون.

تەوەری یەکەم:
ڕێساکان بۆ دۆزینەوەی خۆشەویستی، لاپەڕەی (13).

تەوەری دووەم:
ڕێساکانی هاوسەرگیری، لاپەڕەی (74).

تەوەری سێیەم:
ڕێساکان بۆ جیابوونەوە، لاپەڕەی (240).

تەوەری چوارەم:
ڕێساکانی خێزان، لاپەڕەی (258).

تەوەری پێنجەم:
ڕێساکانی هاوڕێیەتی، لاپەڕەی (298).

تەوەری شەشەم:
ڕێساکان بۆ هەمووان، لاپەڕەی (342).

Scanned with CamScanner

پێشکەشە بە:

* دایك و باوکی خۆشەویستم

* خوشك و براکانم

Scanned with CamScanner

تەوەری یەکەم

ڕێساکان بۆ دۆزینەوەی خۆشەویستی

Scanned with CamScanner

شـتێکی زۆر باشـە کە ئەم پەرتووکە بەناوی "ڕێسـاکانی خۆشەویسـتی" ناو دەنێین، بەڵام سـوودی چییە ئەگەر تۆ هێشـتا درکت بە ئەشـق نەکردبێـت و نەتدۆزیبێتەوە؟ یان دەشـێت پێت وا بێت کە درکت پێ کـردووە و دۆزیوتەوە، بـەڵام دەکرێت دڵنیـا نەبیت. ئایا ئەو هاوسـەرە نوێیە ئەو کەسـەیە کە مـن دەمەوێت؟ چـۆن دەتوانیـت دەریببڕیت، چـۆن لە کاتـی بڕیاردانداهەڵسوکـەوت دەکەیت؟

ئەم جارە دەتەوێت ئامانجی خۆت بپێکی. ناتەوێت شـتێکی هەڵـە بڵێـی یـان بیکـەی، یاخـود پێشـبینی شـتێکی زۆر یـان کەم بکەیـت. بۆیە لە کاتێکـدا بە دوای هاوسـەرێکی نـاوازەدا دەگەڕێیـت یان بتەوێت دواییـن ئەگەر بە دەسـت بخەیـت ئەوا دەبێت چـۆن هەڵسوکـەوت بکەیت و دەبێت بە دوای چیـدا بگەڕێی؟

لەم تـەوەرەی ئـەم پەرتووکەدا ئەوە بەرجەسـتە دەکەین کـە تـۆ چیـت پێویسـتە بـۆ ناسـینەوە و هەڵبژاردنـی هاوسـەرێکی نـاوازە لـە کاتـی بینینی.

خـۆ ئەگـەر تـۆ خاوەنـی پەیوەندی بیـت، ئـەوا دەکرێت گوزەرێـک بـە لاپەڕەکانی ئەم پەرتووکـەدا بکەیت، چونکە ئەو ڕۆژانەت بیر دەهێنێتەوە کە بۆچی ژیانی هاوسـەریت پێـک هێنـاوە کاتێـک بۆ یەکـەم جـار هاوژینەکـەت بینی. ئـەوەش ڕوون دەکاتـەوە کـە چۆن ئێسـتا شـتەکان ڕێ دەکـەن. بـە دڵنیاییەوە لە بـواری یارمەتیدانی ئەوانی دیکە

Scanned with CamScanner

لـه پێنـاو دۆزینـەوەی ئەشـقدا ئـەوا تۆ دەسـتێکی بالات دەبێـت له پشـتگیریکردنیان کاتێک بـەرەو ڕێگایەکی هەڵه ملیـان ناوه.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١

خۆت بە

مەبەست لە بوون بە خۆت، هەوڵ و تێکۆشان نییە لە پێناو بە بەرداکردنی بەرگێکی نوێ کاتێک کەسێک دەبینیت کە زۆر حەزت لێیەتی، یان هەوڵ و تێکۆشان نییە لە پێناو بوون بە کەسێک کە خۆت پێت وایە ئەوان بە دوایدا دەگەڕێن. دەکرێت کەسێکی کارامە بیت یان بەهێز و کپ و بێدەنگ بیت یان کەسێکی ئاڵۆز بیت. بە لایەنی کەم دەتوانیت خۆت لە شەرمەزار کردن بوەستێنی بە گێڕانەوەی نوکتە و گاڵتە و گەپ لە کات و ساتی نەشیاودا، یان وا نەکەیت کە بەزەیان پێتدا بێتەوە، لە بەر ئەوەی نوقم بوویت لە دەریای کێشە و گرفتەکاندا.

لە ڕاستیدا، ناتوانیت ئەوە بکەیت، چونکە دەکرێت بە لایەنی کەم بۆ ئێوارەیەک یان دوو ئێوارە، بۆ مانگێک یان دوو مانگ بەم شێوەیە هەنگاو بنێی، بەڵام بەردەوام بوون بەم شێوەیە بۆ هەتاهەتایە زۆر سەخت و دژوار دەبێت. ئەگەر تۆ پێت وایە ئەو کەسە ئەوەیە کە تۆ دەتەوێت و دەیناسیت، ئەوا دەکرێت نیو سەدە هاوژینی لە گەڵ بکەیت، تەنیا خەیاڵ بکە، پەنجا ساڵ تۆ وا خۆت پیشان بدەیت کە کەسێکی کارامەی یاخود دامرکاندنەوەی هەستی سروشتی گاڵتە و گەپی خۆت بۆ ماوەی پەنجا ساڵ.

ئەمە نایەتە دی، وا نییە؟ ئایا هەر بە ڕاستی دەتەوێت

Scanned with CamScanner

خۆت لە پشت ئەو باگراوندە کەسایەتییەی کە خۆت کێشاوتە مەڵاس بدەیت؟ تەنیا خەیاڵ بکە ئاخۆ ئەمە چۆن ڕێی تێ دەچێت، هیچ کەسێک نازانێت ئەو باگراوندەی کە نەخشاندووتە تۆیەکی ڕاستەقینە نیت کە لە پێناو لە دەست نەدانی هاوژینەکەت وات لە خۆت کردووە. وا دابنێ کە هاوژینەکە لە چەند هەفتەیەکدا، مانگێکدا یان ساڵێکدا درک بە شێوەی ڕاستەقینەی تۆ دەکات، دواجار کە لاواز دەبی و شەق دەبەی؟ هاوژینەکەت زۆر پێت سەرسام نابێت، تۆش سەرسام نابیت.

من پێت ناڵێم جار جار توێیەک بەرمەدە؛ هەنگاو بەرەو پێشەوە بنێ. ئێمە هەموومان هەموو کات دەبێت ئەوە بکەین. نەک هەر تەنها لە ژیانی خۆشەویستیی خۆماندا، بەڵکو بە دڵنیاییەوە، دەتوانیت هەوڵ بدەیت کە پلاندانەرێکی ئاگادار و ڕێک و پێک بیت، یان کەمتر نەرێنی بی. گۆڕینی ئاکار و ڕەفتار بە گشتی باشە. ئەوەی ئەم ڕێسایە بەرجەستەی دەکات بریتیە لە گۆڕینی سروشتی کەسایەتی خۆت. بێگومان ئەمەش بەرهەمدار نابێت، تۆ بەم شێوەیە دەتەوێت کەسی بەرامبەر بۆ ژیانی هاوبەش ڕازی بکەیت.

لە بەر ئەوە خۆت بە، هەموو شتێک وەکو ڕۆژی ڕووناک دەردەکەوێت. ئەگەر ئەمە ئەوە نەبێت کە ئەو بە دوایدا دەگەڕێت، ئەوا بە لایەنی کەم تۆ ئەوەندە خۆت شۆڕ ناکەیتەوە بۆ ئەوەی درکت پێ بکرێت. دەزانی چی؟ ڕەنگە هەر لە ڕاستیدا ئەو حەزی لە کەسی کارامە نەبێت. لەوانەیە حەزی لە کەسی مات و بێ دەنگ و بەهێز نەبێت. ڕەنگە ئەم هەر حەزی لە گاڵتە و گەپی سروشتی تۆ بێت. دەشێت

Scanned with CamScanner

حەزی لە کەسێک بێت کە تا ڕادەیەک پێویستی بە چاودێری و ئاگاداری بێت.

دەبینیت، ئەگەر ساختە بکەیت، ئەوا تۆ کەسایەتییەک دەخولقێنیت کە وا ئەو کەسە لە ڕاستیدا تۆ نیت. کەواتە لێرەدا ئەمە چۆن یارمەتیدەر دەبێت؟ دەکرێت لە شوێنێک کەسێک هەبێت کە کەسێکی وەکو تۆی بوێت، کەسێک کە پڕە لە هەڵە و پەڵە و شکست، من شتێکی دیکەت پێ دەڵێم - ئەمان تەنیا هەر ئەو هەڵە و پەڵە و شکستانە نابینن، بەڵکو وەکو بەشێک لە جوانیی دەرئاسا و سەرنجڕاکێش بەدی دەکەن لە تۆدا، لێرەدا ئەمان ڕاست و دروست دەبن.

هەموو شتێک وەکو ڕۆژی ڕووناک دەردەکەوێت

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٢

برینەکانت ساڕێژ بکە پاشان هەنگاوێکی نوێ بنێ

لە ژیانماندا هەموومان تووشی برین و ئەشکەنجە و ئازار و نەهامەتی دەبینەوە، ئەمەش شتێکی ناچارییە. هەندێک کەس لە ئێمە زیاتر ئازار دەچێژن. بە دڵنیاییەوە، ئەو جێ برینانە کەسایەتی ئێمە دەنوێنن، بۆ ماوەیەکی زۆر دریژە ناکێشن، بەڵام بە لایەنی کەم دەبێت چاک بینەوە و بگەڕێینەوە ناو ئاژاوە و نەهامەتی.

ئەگەر دوا هاوژینەکەت یان هاوژینەکانت تۆیان بە هەست و سۆزێکی داڕماو بەجێ هێشتووە، وا باشترە ئەم داڕمانە چاک بکەیتەوە بەرلەوەی بە دوای ئەشقێک یان هاوسەرێکی دیکەدا بگەڕێی. ئەگەر نا، ناتوانیت وێنەی ڕاستەقینەی خۆت بەرجەستە بکەیت، هەروەها ناشتوانیت تیشک و سەرنج بخەیتە سەر هاوژینە نوێیەکەت ئەگەر هێشتا هەر سەرقاڵی بیرکردنەوە و خەفەت خواردن بیت.

ئەگەر لە گەڵ هاوژینە نوێکەت هەڵەیەکی نوێ بکەیت (ئەمە بە سەر هەموومان دێت)، ئەوا دەکرا ئەو هەموو برین و ئازارانە ساڕێژ بکەیت لە جیاتی ئەوەی دووبارە دەست پێ بکەیتەوە. تەنانەت ئەگەر ئازارێکی زۆرت چەشتبێت لە پێناو دۆزینەوەی کەسێک کە لە ڕاستیدا ئاگاداری دەکەیت

Scanned with CamScanner

و خۆشت دەوێت، ئەوا دەبێت هەردووکتان ئازار بچێژن بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو ڕاستییەی کە یەکێک لە ئێوە ئامادەی دەستپێکردنی ئەم پەیوەندییە نەبووە.

هاوڕێیەکم هەیە کە بە هەست و سۆزێکی داڕماوەوە لە پەیوەندی هاوژینی هاتە دەرەوە. دواتر پیاوێکی خۆشەویست و ئاگادار و بەئەمەک و پارێزکاری بینی. پێی وا بوو ئەمە ئەو پیاوەیە کە پێویستی پێیەتی. دوای تێپەڕبوونی دوو ساڵ لە ژیان کردن، ئینجا دووبارە بوو بە ئافرەتێکی بەهێز و سەربەخۆ. ئێ لە دوای ئەمە چی ڕووی دا؟ ئەمە بە تەواوەتی بووە هۆی شکستهێنانی پەیوەندییەکەیان، چونکە ئەم ئافرەتە ئیتر ئەو کەسە نەبوو کە سەرەتا پیاوەکە ئاشقی ببوو. زۆربەی پیاوان بە دوای ئافرەتی سەربەخۆ و بەهێزدا وێڵن، بەڵام ئەم پیاوە یەکێک لەوان نەبوو. بەڵکو پێستی بە ئافرەتێک بوو کە ناسک بێت و پێویستی بە چاودێری مێردەکەی بێت.

ئەمە شتێکی مەترسیدارە، تەنانەت ئەگەر خۆت بە هاوسەرێکی کامڵ و تەواو لە قەڵەم بدەی، ئێستا ئەمانە تەنیا نمونەیەکن، بەڵام تۆ هەمان ئەو کەسە نابیت کاتێک برینەکانت سارێژ بوون و چاک بوویتەوە. من ئەوە نالێم کە ئەم جۆرە پەیوەندییانە سەر ناگرن، بەڵام ئەگەر سەریش بگرن، ئەوا زۆر زۆر دەگمەنن.

کەواتە یارمەتی خۆت بدە. دوور بکەوە و لە شوێنێک خۆت حەشار بدە هەتاکو بڕین و ئازارەکانت سارێژ دەبن. کات و ساتێکی خۆش لە گەڵ هاوڕێکانت و خێزانەکەت بە سەر

Scanned with CamScanner

بـەرە و چـاوەڕێ بکـە هەتـا کەمێک باشـتر دەبـی بەرلەوەی بـە دوای هاوسـەرێکی نوێـدا بگەڕێـی. هـەر کـە دەسـتت بە گـەڕان کرد، کەسـێک هەڵبژێرە کـە بریـن و زامەکانی ئەویش زۆر بە باشـی سـاڕێژ بووبـن - چونکە بـە دڵنیاییەوە ئەمەش کاریگـەری خـۆی دەبێت. بـە جۆرێک کـە ئێـوە هەردووکتان بـە دیـوە ڕاسـتەقینەکە یەکتـر دەبینن، بە شـێوەیەک دەسـت بـە پەیوەنـدی ژیانتان بکەن کـە خۆتان دەتانەوێت لە سـەری بـڕۆن و بـەردەوام بن.

کەواتە یارمەتی خۆت بدە. دوور بکەوە و لە شوێنێک خۆت حەشار بدە هەتاکو برین و ئازارەکانت ساڕێژ دەبن.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٣

هەتا لە گەڵ خۆت دڵخۆش نەبی ناتوانیت لە گەڵ هاوسەرەکەت دڵخۆش بیت

ئافرەتێکم دەناسی کە هەمیشە لە پەیوەندیدا بوو. تۆ ئەو جۆرە کەسانە دەناسیت - دەکرێت خۆت هەمان کەس بیت - لەو ساتەی کە پەیوەندییەک کۆتایی دەهات، دانەیەکی دیکە دەستی پێ دەکرد. جارێکیان لێم پرسی: "ئەمە لە پێناو چیدا؟"، ئەویش پێی گوتم حەزی نەدەکرد کە خۆی بێت، جەختیشی لە سەر ئەوە کردەوە کە هەرگیز ئەمە ڕووی نەداوە. لەو کاتەی کە من ناسیم، لە گەڵ پیاوێکی زۆر بەڕێز بوو، بەڵام تەنیا لە بەر ئەوەی ئەشقێکی ئەوتۆی بە هاوسەرەکەی نەدەدا کە شایەنی بوو. پرسیم: "ئەی ئەگەر کەسێکی لەم شێوەیە بوو، بۆچی لە گەڵی مایتەوە؟"، بە هێمنی ڕوونی کردەوە: "هیچ بژاردەیەکم لە بەردەم نەبووە"، چونکە ئەمە لە بەر دەستی خۆیدا بووە و نەیتوانیوە هەڵسوکەوتی لە گەڵ بکات.

لە کۆتاییدا، شتەکان بەرەو خراپی هەنگاویان نا و ئەمیش بەجێی هێشت. لەم داڕووخانەدا پشتی بە خۆی بەست، دەیزانی ئەمە چی بە دوادا دێت. دوای مانگێک یان زیاتر بینیمەوە و پرسیم: چی دەگوزەرێت، چۆن لە گەڵ کێشەکە ڕێ دەکەیت. ئەویش گوتی: ئێستا باشم. پێم وا بوو کە دەبێت ئێستا تێکشکابام، بەڵام ئەمە کاتێکی زیاتر دەخایەنێت

Scanned with CamScanner

لەوەی کـە پێشـبینم کردبوو.

پێـم وایـە نزیکەی شـەش مانگ دەبـوو ئـەوە ڕوون بوویەوە کـە ئـەو هەرگیـز چـۆک دانـادات و واز ناهێنێت، دوای سـێ مانگ، کەسـێکی ڕووخۆش و شـۆخی بینی دەیوسـت جدی بن و بـەرەو شـوێنێکی دیکە بجوڵێن، بـەڵام زۆری نەخایاند وازی لـێ هێنـا، چونکـە ئەگەر بە تەنیـا بوایە زیاتر کاتی خۆشـی بە سـەر دەبرد.

لێـرەدا مەسـەلەکە سـەبارەت بـەم ئافرەتـە ئەوەیـە کاتێـک لـە گـەڵ مێردەکـەی بـوو و لـە پەیوەندیـدا بوو، بـاش نەبوو وابەسـتەی جۆرێـک لە ڕەخنە و بەرهەڵسـتی بوو کە شـیاوی نەبـوو، ترسـی لـە سـەربەخۆیی خۆی هەبـوو، بـەڵام کاتێک درکـی کرد کە هەسـت بە دڵخۆشـی دەکات کاتێک بـە تەنیایە و سـەربەخۆیە چەنـد پێوانەیەکی بەپێزتـر و بەرزتری دانان و بەدیلـی دووەمی بەرجەسـتە نەکرد لـە پێوانەکانیدا. پێویسـت نەبـوو ئەوە بکات. دواجار، خراپترین شـت کـە ڕوو بدات چی دەبێـت؟ زۆر باشـە، دەیتوانی کۆتایی بـە پەیوەندییەکە بهێنێت و بگەڕێتـەوە سـەر تەنیایـی خـۆی - بـەڵام چـی دیکـە ئەمە کێشـە نەبوو.

کەواتـە بەهـا و ئەتەکێت لـەم چیرۆکەدا ئەوەیە کـە تۆ دەبێت فێری ئەوە بیت کەسێکی دڵخۆش و دڵنیا و نەترس بیت لە گەڵ خۆت. بەو شـێوەیە، هەرگیـز لە دۆخێکی خراپـدا نامێنییەوە و ئاسـێ نابیت لە ترسـی ئـەوەی ئەگەر بە تەنیا بیـت و بە تەنیا بەجـێ بمێنـی. خـۆ ئەگـەر ئەمـەش کاری نەکـرد و بەرهەمی نەبـوو، ئـەوا دەتوانیت بڕۆی و نەمێنییەوە، کەسـانێکی زۆر لە

Scanned with CamScanner

پەیوەندییەکی ناخۆش و بەدبەختیدا ژیان بە سەر دەبەن لە ترسی ئەوەی کە هەر تەنیا نەبن. پەیڕەوکارانی ڕێسا فێری ئەوە دەبن کە چۆن چێژ لە تەنیایی وەربگرن. بۆیە کاتێکیش کە هاوژینەکەیان هەڵدەبژێرن بۆ هۆ و ئامانجی دروستە.

کاتێک تۆ لەمەدا قاڵ بوویتەوە، ئەوا دەتوانیت ژیان لە گەڵ هەر کەسێک بە سەر بەریت، چونکە هاوسەرەکەت خۆش دەوێت و دڵخۆشت دەکات. ژیان بە سەربردن بە تەنیایی شتێکی ناوازەیە، بەڵام بوونی هاوژین ناوازەترە. ئەگەر بوونی هاوژین کێشە و گرفتت بۆ دەنێتەوە، ئەوا ئازادیت کە جیا بیتەوە.

کەسانێکی زۆر لە پەیوەندییەکی ناخۆش و بەدبەختیدا ژیان بە سەر دەبەن لە ترسی ئەوەی کە هەر تەنیا نەبن.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٤

دەیناسیت کاتێک دەیبینی

ڕاستگۆ بم لە گەڵتان، من زۆر دڵنیا نیم کە ئەمە ڕاستە، هەندێک کەس کاتێک کە هاوسەری داهاتوویان دەبینن، دەزانن ئەمە ئەو کەسەیە کە بە درێژایی ژیانیان چاویان بۆ گێڕاوە، بەڵام ئەمەش بۆ هەموو کەس وەکو یەک نییە و لە هەموو هەورێک باران نابارێت.

لێرەدا یاسای ڕاستەقینە ئەوەیە کە ئەگەر تۆ دڵنیا نیت ئاخۆ ئەم کەسە کەسێکی دروست و شیاو نییە بۆ تۆ، ئەوا گاڵتەی پێ مەکە، چونکە ئەگەر کەسێکی شیاو بێت، ئەوا تۆ دەزانیت تەنانەت ئەگەر کەمێکیش کات بخایەنێت. بە شێوەیەکی دیکە، تەنانەت ئەگەر تۆ دڵنیاش بیت - هەر لە سەرەتاوە - یان کەمێک دواتر - ئەوا هەر دەبێت بزانی.

ئەگەر بە شێوەیەکی ڕەها دڵنیایت کە ئەو کەسەی وا ئێستا لێی دەڕوانی و سەیری دەکەیت کەسێکی شیاو و دروستە، ئەوا لێردا تۆ کەسێکی بەختەوەری (خۆ ئەگەر ئەمە زۆربەی کات لێت هەڵدەکەوێت ئەوا تۆ پێویستە قسەیەکی جدی لە بارەوە بکەیت). ئەو شتەی کە لێرەدا جێگەی بایەخ و گرنگە، ئەوەیە کە جوولّە نەکەیت و هەنگاو بەرەو پێشەوە نەنێی هەتاکو دڵنیا دەبیت. چەند کەسی تەڵاقدراوت بینیوە کە دەڵێن: "ئایا دەزانیت، تەنانەت لە ڕۆژی زەماوەندیشمدا لە

Scanned with CamScanner

خـۆم دەپرسـی ئاخۆ ئەوەی دەیکەم دەبێت دروسـت و شـیاو بێت؟'.

زۆر باشـە، دەتوانم پێـت بڵێم. ئەگەر لـە ڕۆژی زەماوەندتەوە هێشـتا هـەر بیری لـێ دەکەیتەوە، نـا نەخێر، ئەوا تـۆ کارێکی بەجـێ ناکەیت. ئەوەی کە تۆ دەیکەی هەڵەیە. هاوسـەرگیری و بوونـی منـداڵ سـەخت و دژوار دەبن کاتێک دڵنیـا نیت لە گەڵ کەسـێکی شـیاو و دروسـتیت. جۆرێکـە لە شـێتی و گەمژەیی ئەگـەر بچیتـە نـاو ئـەو قۆناغـەوە بـێ ئـەوەی دڵنیـا بیت لە چوونت.

ئەگەر هەر لە سـەرەتاوە دڵنیا نیت ئەوا ئەمە شـتێکی ئاسـاییە. دەشـێت چەنـد هەفتـە، مانـگ یـان تەنانـت سـاڵ بخایەنێـت هەتاکـو دڵنیـا دەبیـت، بـە تایبەتیش ئەگـەر تۆ لە سروشـتتدا کەسـێکی گوماناوی بیت و دوودڵ بیت. ئەمە بە گشـتی باشـە. هـەر ئەوەیـە هەتاکـو دڵنیـا دەبیـت، مەرجیـش نییـە بەڵێن و پاپەندبوونێکـی هەمیشـەیی بخولقێنی.

بێگومـان، هاوسـەرەکەت، دەبێـت زووتـر لـە تـۆ دڵنیـا بێت. ئێمـە هەموومـان جیاوازین، بـەڵام بەر لە ئامـادە بوونی خۆت ڕێگـە مـەدە گوشـارت بخەنە سـەر بۆ ئـەوەی بڕیـار بدەیت. شـتێکی ڕوونـە کە ئـەوان دەیانەوێـت هاوسـەرگیری بکەی - تۆ کەسـێکی کەشـخە و ناوازەی، بۆچی نایانەوێـت لە گەڵ تۆ بـن؟ بەڵام هیچ کەسـێک سـودبەخش نابێت ئەگـەر تۆ بڕیاری هەڵـە بدەیت.

ئەگـەر هـەر لـە ڕاسـتیدا ئەمـە کەسـێکی شـیاوە بـۆ ئەوەی تـەواوی ژیانتـی لـە گـەڵ بە سـەر بـەری، ئـەوا پێناچێت بیر

Scanned with CamScanner

بکەیتــەوە و بڵێــی "مــن نازانم". ئایا ئــەوە منم؟ مــن تەنیا دڵنیا نیم ئاخۆ ئەمە شــیاوە یان نا. زۆر باشــە، ئەمە کەســێکی شیاو دەبێـت. بیــر دەکەیتەوە: "بەڵێ، بەڵێ، بەڵێ، یــەڵا با ناوی خوای لــێ بێنیــن"، بەڵام ئەگــەر بیری لــێ نەکەیتەوە، ئەوا هێشــتا تۆ ئامــادە نیت بچییــە ناو ئەو پڕۆســەیەوە.

ئەگەر هەر لە سەرەتاوە دڵنیا نیت ئەوا ئەمە شتێکی ئاساییە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٥

کەسێک هەڵبژێرە کە بتخاتە پێکەنین

خەریک بوو ئەم ڕێسایە بکەم بە ڕێسای یەکەم، چونکە پێم وایە گرنگترین شتە لە ژیانی هاوسەریدا. ئەگەر تۆ هاوسەرەکەت لە ڕووی شکڵ و شێوە یان هەر شتێکی دیکەدا هەڵبژێری ئەوا دواجار هەر لێی پەشیمان دەبیەوە. بەهەرحاڵ، لە گەڵ تێپەڕبوونی زەمەن هەموو ئەم شتانە خامۆش دەبن و نامێنن، تەنانەت سیفەت و تایبەتمەندیش دەگۆڕێت - تەنانەت کەسێکی باوەڕبەخۆبووش بە هۆی تاسان و زەبروزەنگی هەست و سۆزەوە تێکدەشکێت، دەکرێت کەسی نەخۆش نائومێد و کڵۆڵ و هەستیار بێت لە ماوەی ئازار و نەخۆشییەکەیدا.

بەڵام هەستی گاڵتە و گەپ لە گەڵت دەژیت و پیر دەبێت، تەنانەت ئەگەر هەموو شتەکانی دیکە خامۆش بن و نەمێنن، تەنانەت ئەگەر ئێستا بەیەکەوە لە سەر کورسی دانیشتبن، چەندین ساڵتان لە دوای خانەنشینی بەڕێ کردبێت، منداڵەکانتان گەورە بووبن، ئەوا دەشێت هەموو ئەو شتانەتان بەجێ هێشتبن، ئەگەر وا بێت، ئەوا ئەمە تەواو و بەس دەبێت.

پێکەنین لە زێڕ بەنرختر. هەستی گاڵتە و گەپ شتێکی خودییە، هەندێک کەس زیاتر لە هەندێکی دیکە دەمانخەنە پێکەنین. کاتێک تۆ کەسێک دەدۆزیتەوە کە زیاتر لە هەر کەسێکی دیکە دەتخاتە پێکەنین، ئەوا هاوسەرگیری لە

Scanned with CamScanner

گەڵ بکە. ئەمە ئامۆژگاری منە. وا دابنێ کە ئەوانە خاوەن ڕەگەزێکی دروستن، تۆش دڵنیاییت بەخشیوەتە حەز و ئارەزووی هاوژینەکت، چونکە هەر کەسێک کە دەتخاتە پێکەنین، ئەوا سەرنجڕاکێش دەبێت تەنانەت ئەگەر ئەو کەسەش نەبێت کە لە ڕووی جەستەوە پێشبینیت کردووە.

زۆر باشە، زۆرم درێژە پێ دا، بەڵام من وەکو خودی خۆم هاوسەرگیریم لە گەڵ ئەو کەسە کرد کە زیاتر لە هەموو کەسێک دەیخستمە پێکەنین و، بە ڕاستی ئەم هەڵبژاردنە شتێکی ڕاست و دروست بوو. دەشێت تۆ خوازیاری کەسێک نەبیت کە زۆر بتخاتە پێکەنین، دەکرێت بە دوای پلە دوو یان سێدا بگەڕێیت کاتێک کە دەیانبینی. بە تەنیا هەستی گاڵتە و گەپیش لە بەرچاو مەگرە و وێڵی مەبە تەنیا لە بەر ئەوەی شتێکی گرنگە.

شتێکی دیکەت پێ دەڵێم بۆ ئەوەی بە دوایدا بگەڕێی. بە شێوەیەکی گشتی تۆ تەنیا کەسێکت ناوێت کە بتخاتە پێکەنین، هەرچەندە ئەمەش شتێکی سەرەتایی و گرنگە. باشترینی باشترینەکان دۆزینەوەی کەسێکە کە وات لێ دەکات بە خۆت پێبکەنی. کە وات لێ دەکات ئاسانتر لە هەموو کەسێک بە ناو جەرگەی ژیانـدا هەنگاو بنێی و گوزەر بکەیت.

هاوڕێیەکم هەیە، هاوسەرەکەی چەند ساڵێک لەمەوبەر مرد. دەڵێت یەکێک لەو شتانەی کە زیاتر لە هەموان بیری دەکات، بریتیە لە توانای پێکەنین بە خودی خۆی. درکی بەوە نەکردبوو کە هاوژینەکەی چەندێک یارمەتی داوە بۆ ئەوەی وای لێ بکات بە خۆی پێبکەنێت، یان چەندێک ئەم

Scanned with CamScanner

پێکەنینە کرۆک و بنچینەی بەختەوەری و کامەرانی بووە. هاوڕێکەم دەڵێت لەم ڕۆژانەدا بە جدی کار لە سەر ئەمە دەکەم، بەڵام تووشی پەستان و گوشار دەبم دەربارەی ئەو شتانەی کە هاوژینەکەم پێی دەخستمە پێکەنین.

کەواتە لەمەودا کەسێک دەبینی کە خاوەن قاچێکی جوانە، چاوێکی ڕۆمانسیە، خەندەیەکی ناوازە و قشتە، ئەوا دەستبەجێ بەمە هەڵمەخەڵەتێ. سەرەتا ببینە ئاخۆ دەتوانێت بە بێ دەستلێدان ختوکەت بدات و بتخاتە کانگای پێکەنین.

هەستی گاڵتە و گەپ لە گەڵت دەژیت و پیر دەبێت، تەنانەت ئەگەر هەموو شتەکانی دیکە خامۆش بن و نەمێنن.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٦

کەشخەبوون لە ژێر سەد پلەی سەدی شتێکی ناوازەیە

ئەگەر تۆ لەم ساتەدا هاوسەرگیریت نەکردووە، دەکرێت لە بەر شکڵ و شێوەت بێت - لەوانەیە قەڵەو بیت، یان بەرەو کەچەڵی بڕۆیت، یان ژێر چاوەکانت هەڵاوسابن، بااڵت زۆر کورتە، زۆر باڵابەرزی، یانیش ددانەکانت خوار و ناشیرینن.

زۆر باشە، لە دەوروپشتی خۆت بڕوانە، لە سەرانسەری جیهان خەڵک قەڵەوتر، کەچەڵتر، چرچ و لۆچتر، باڵابەرزتر، یان زیاتر لە تۆ پێویستیان بە دکتۆری ددانە، زۆر خۆشبەختانە لە مەنزڵگەی هاوژینی پاڵیان داوەتەوە لە گەڵ کەسانێک کە ئەمانیان خۆش دەوێت. نەخێر، خۆ ئەمانە هەموویان خاوەن ڕووخسارێکی ناوازە و تەواو کەشخە نەبوون.

هاوڕێیەکی زۆر سەرنجڕاکێشم هەیە، هەمیشە ڕاهاتووە لە گەڵ پیاوەکەی بێت، ئەویش هەموو کاتێک سەرزەنشتی دەکات لەو کاتەی دەستی کردووە بە دابەزاندنی کێشی. پیاوەکەی پێداگری لە سەر ئەوە کرد کە خواردنی کەم بخوات یان وەرزش بکات. خێزانەکەی پێی وا بوو کە هەموو کات مێردەکەی لە گەڵە لە بەر جوا نییەکەی، چونکە شانازی بە جوا نییەکەی دەکرد. چەندین پیاو یان ئافرەتی سەرپێی و ڕووکەش هەن کە تەنیا لە بەر ڕووخسار و جوانی هاوسەرەکانیان هەڵدەبژێرن، ئەگەر نا لە دڵەوە خۆشیان

Scanned with CamScanner

ناوێن.
بەڵام ئەمە کێشەی تۆ نییە. ئەو پارچە گۆشتە زیادانە، یان سەرکەچەڵی یاخود ددانەکان - هەبوونی ئەمانە هەموو ئەو کەسانە لە تۆ دوور دەخاتەوە کە وێڵی ڕووخسار و جوانیت بوون، پاشانیش تۆ بەجێ دەهێڵن کاتێک پیرتر دەبی یان کێشت دادەبەزێنی، بەڵام ئێستا هیچ پێویست ناکات نیگەرانی ئەوان بیت، چونکە ئەمانە خودی تۆیان قبوڵە نەک شێوە و شکڵی تۆ.

لە لایەکی دیکەوە، هەر کەسێک خاوەن بەها بێت، ئەوا تۆی لە بەر خودی خۆت خۆش دەوێت و هیچ گرنگییەک بە ناتەواوی جەستەیی نادەن (تەنانەت ئەگەر بە کەم و کوڕی و ناتەواویش هەژماریان بکەن). ئایا کەسێک لەکەدار دەکەیت تەنیا لە بەر ئەوەی کەمێک قەڵەوە یان چاویلکەی لە چاوە، یان لووتێکی گەورەی هەیە؟ هیوادارم وا نەبێت. ئەی بۆچی هەموو کەسێکی بەڕێز و پڕبایەخ ئەمە بەرامبەر تۆ دەنوێنێت و دەیکات؟ لە ڕاستیدا، ئەمە تەنیا دەربارەی ڕووخسار و جوانی نییە، بەڵکو هەمان شت دروستە بۆ سامان و بارودۆخ و پێگە - هەژاری، نەبوونی ئۆتۆمبێل، کرێچێتی، ئا ئەمانەش پاڵفتەیەکی زۆر ناوازەن.

سەیر بکە، هەستە سەرپێ و سەردانی دکتۆر بکە ئەگەر دەتەوێت ددانەکانت چاک بکەرەوە. خواردن کەم بخۆ و کێشت دابەزێنە. قژی سەرت بچێنەوە. نازانم دەبێت چی بکەی بۆ ئەوەی زۆر باڵات بەرز بێت - هەرچەندە هاوڕێیەکی باڵا بەرزم هەیە کە پێم دەڵێت کاتێک هاوڕێ باڵاکورتەکانی

Scanned with CamScanner

دەبینێت ئەوا دەچێتە شوێنێکی نزمەوە بۆ ئەوەی قسەیان لە گەڵ بکات. لێرەدا مەبەستم ئەوەیە کە دەتوانیت هەر گۆڕانکارییەک بکەی کە دەتەوێت و دڵخۆشترت دەکات، بەڵام ئەمە وات لێ ناکات کە هاوسەرێکی باشتر بدۆزییەوە. ئەگەر کەسێکی شایستە و شیاو هەبێت تۆ لە هەر کوێیەک بیت دەتدۆزێتەوە.

کەواتە بڕوات بە خۆت هەبێت، بزانە کە تۆ لە دڵەوە جوان و کەشخەیت بەرامبەر هەر کەسێک کە ئاگاداری تۆ دەکات، نەک ئەوەی کە تۆ چۆن لە ژێر باڵیاندا دەردەکەوێت و کاتێک دەتدۆزێتەوە تۆ هەست بە جنس و تایبەتییوون دەکەیت و هەموو شتێک دەربارەی خاڵ و زیپکەی سەر ڕووخسارت لە بیر دەکەیت.

هەر کەسێک خاوەن بەها بێت، ئەوا تۆی لە بەر خودی خۆت خۆش دەوێت

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٧

خۆت لە هەڵەی دووبارە بە دوور بگرە

سەیر بکە، پێم وایە ئەم ڕێسایە وەکو ڕۆژی ڕووناک ڕوونە، بەڵام سەرسام دەبیت بەوەی کە چەندین کەسی زیرەک گیرۆدەی دووبارە کردنەوەی هەڵەن. ئەگەر تۆ پێت وا بێت کە هاوسەری پێشووت دێوەزمەیەک بووە لە کانگای دۆزەخەوە، ئەوا هەزاران میل ئەو کەسە ڕاو دەنێی کە شتێکی ئەوتۆت بیر دەخاتەوە، بەڵام بە نەستی دەکرێت ڕێگا بەرەو وێنەیەکی هەمان شێوە بگریت.

پیاوێک دەناسم کە بە هەستێکی زۆر قوولەوە ئاشقی ئافرەتێک بووە، پیاوێک کە هەمیشە ئیرەیی دەبات و ناخاترجەم و نائارامە. پێم دەڵێت کە بەشێک لە بێ ئاگایی ئەم خێزانەکەی دەناسێتەوە ئەگەر لە سەر سەد ڕێگاش بێت. هەمیشە درک ناکات بۆ ئەوەی بەمەوە دەست پێ بکات، بەڵام هەر کە دەست پێ دەکات تێوە دەگلێت. وای بۆ دەردەکەوێت کە دووبارە ئافرەتێکی ئەوتۆی دۆزیوەتەوە کە هەموو کاتێک دەیەوێت بزانێت ئاخۆ مێردەکەی لە کوێیە و لە گەڵ کێیە. وا دیارە دایکیشی بە هەمان شێوە نائارام بووە، ئێمە ناچینە کرۆکی ئەم

Scanned with CamScanner

بابەتەوە، بەڵام ئەوەی پەیوەندی بە ئیرەییەوە نییە، دەشێت ئەمانە هاوسەرانێک بن کە تۆ لەکەدار بکەن، ئەمانە ناپاک و لە ڕادەبەدەر سەربەخۆ و سەربەستن، ئەوانەن کە هاوسەرگیریان کردووە - تۆ بڵێ چیتر.

ئێمە هەموومان هاوژینمان هەیە و درێژە بە ڕێگای هاوسەریمان دەدەین. هەندێک لەوانە کێشە نین بە سەرمانەوە، ئەگەر بە دوای کەسانێکدا بگەڕێی کە حەزیان لە ئازەڵە، یان کە حەز دەکەن لە دەرەوەی ماڵ بن، یاخود پێنج ساڵ لە تۆ گەورەتر بن، ئەمە گرنگ نییە، بەڵام ئەگەر هەمیشە بە دوای هاوسەرێکدا دەگەڕێی و دەستت ناکەوێت، ئەوا پێویستە چیتر سەرت بە بەردا نەکێشی.

من دەزانم ئەوە ئاسان نییە. ئەگەر ئەم کەسە نائەرخەیان، سەربەست، نادڵسۆز، گومانلێکراو، هاوسەرگیری کرد و ئەگەر لە هەموو ئاستێکی دیکەوە مەزن و ناوازە بێت، ئەوا زۆر سەخت و دژوار دەبێت کۆتایی بەو پەیوەندییە بهێنرێت. زۆر باشە، ئەمە بژاردەی تۆیە. تەنیا هەر ئەوەندە دەڵێم ئەگەر ئەم جۆرە کەسە لە ڕابردوودا هەرگیز بەرامبەر تۆ باش نەبووە، ئەوا گرەنتی ئەوە دەکەم کە لە داهاتووشدا بەرامبەر بە تۆ باش نابێت. لە بەر ئەوە ئەگەر حەز دەکەی لە گەڵی بمێنەوە، بەڵام ها، ئەوەش نەڵێی کە ئاگادارم نەکردییەوە، ئەگەر کەوتیتە

Scanned with CamScanner

ناو گێژاوی هەڵەوە. پێم وا نییە هەر تەنیا من بم. پێم وایە کە زۆربەی هاوڕێکانت دەربارەی ئەمە ئاگاداریان کردوویتەوە.

بێگومان، گۆڕینی خووی شێری سەختە، وا پێشان نادەم کە ئاسان و سادە بێت. گرنگ ئەوەیە تۆ هاوژینەکەت بناسیەوە، دوای ئەمە هەوڵ بدەی بزانیت ئاخۆ چۆن خۆت تووشی ئەم چاڵ و چۆڵ و کەندە کردووە. لە ڕوویەکەوە، چۆنییەتی ئاشنابوونی هاوژینەکەت پەیوەندیدار نییە، بەڵام لە ڕاستیدا - وەکو ئەو کابرایەی کە دایکی ئێرەیی هەبوو - دەکرێت یارمەتیدەر بێت کە بزانیت ئاخۆ لە کوێی ئاکار و ڕەفتارت سەرچاوەی گرتووە.

پاشان دەبێت بڕیار بدەی کە ئاخۆ ئامادەی ژیانت بۆ پەیوەندییەکی شکستخواردوو تەرخان بکەی کە هەموو خەڵک بە خۆشتەوە دەتانتوانی پێشبینی بکەن - دەشێت پێشبینی ئەمە کرابێت. نەخێر؟ گلەیی و گازندە مەکە، لەم حاڵەتەدا دەبێت خۆت لە هەموو جۆرە هاوسەرگیرییەک بە دوور بگری کە هاوژینێکی ئەوتۆ لە خۆ دەگرێت، نەک هەموو جارێک گاڵتە بە خۆت بکەیت و بڵیی وەڵا ئەمە جیاوازە. بۆ هەندێک کەس هەر کە پێناسەی کێشە و گرفتەکەیان کرد ئەمە هەر زۆر ئاسانە، بەڵام بۆ هەندێک کەسی دیکە زۆر سەختە. دەبێت هەندێک جار

Scanned with CamScanner

کارێکی زۆر سەخت بکەیت لە پێناو بنیاتنانی باوەڕبوون بە خود بۆ تێکشکاندنی ئەو قالبەی کە چوارچێوەی کێشە و گرفتەکانتی تەنیوە.

لە گەڵ ئەوەشدا، ئەگەر تۆ ژیانێکی خۆش و دوور و درێژت دەوێت کە لە ڕاستیدا ئەمە سەر دەگرێت و وا لە هەردووکتان دەکات هەست بە کامەرانی و مەزنی و ناوازەیی بکەن، ئەوا هیچ ڕێگەیەکی دیکە لە بەردەم ئەمەدا نییە. لە هەمان کاتدا کۆتایی هێنان بەم جۆرە هاوسەرییە دژوار دەبێت. پەیمان دەدەم کە ئەمە پڕبایەخ و مانادار دەبێت.

دەبێت بڕیار بدەی کە ئاخۆ ئامادەی ژیانت بۆ پەیوەندییەکی شکستخواردوو تەرخان بکەیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٨

هەندێک کەس ڕێگەپێدراو نین (خۆشت دەزانی ئەوانە کێن)

دەتەوێت پەیوەندیت لە گەڵ برادەری خوشکەکەت هەبێت؟ باشترین هاوڕێی خێزانەکەت؟ لە گەڵ ژنبرا و شوبراکانت پەیوەندی دروست بکەیت؟ یان هەر کەسێک کە هاوسەرگیری کردبێت؟ دەست بە پەیوەندی دەکەی لە گەڵ کەسێکی لاواز و ناسک کە دەزانیت و پێشبینی دەکەیت کە ئەو پەیوەندییە جدی دەبێت. زۆر بە ئازار دەبێت؟ دەتەوێت لە کوێوە دەست پێ بکەیت؟

پەیڕەوکارانی ڕێسا ڕەفتارێکی ئەوتۆیان هەیە بۆ ئەوەی بزانن کە هەندێک کەس ڕێگەپێدراو نین، تەنانەت ئەگەر سەرشێتانە و بلیمەتانە ئەمانیان خۆش بوێت، تەنیا مات و بێدەنگ دەبن و فەرامۆشی دەکەن، تەنانەت ئەگەر پێویستی بە چەند سالێکیش بێت.

ئەی کەوایە لە کوێ دەست پێ دەکەیت؟ پێم وایە وەڵامی ئەم پرسیارە دەزانی. سەرەڕای ئەمەش، ئەگەر هەست بە تاوان بکەیت ئەوا دەبێت سازش بکەیت بۆ پاساو هێنانەوە سەبارەت بەوەی کە دەیکەی، لە ڕاستیدا ئەو باشترین بەڵێن، لە دڵەوە دەزانیت ئاخۆ کێ بۆ تۆ ڕێگەپێدراوە و کێ ڕێگەپێدراو نییە.

Scanned with CamScanner

ئێمە هەموومان هاوشێوەی یەکتر سنووورەکان ناکێشین، بە دڵنیاییەوە، ئەگەر تۆ کەسێکی ئایینی بیت ئەوا دەشێت هەر کەسێکی دیکە دەستنیشان بکەیت، جا هەر تێڕوانینێکی ئایینی هەبێت، ڕەنگە پێت وا بێت هەر کە پەیوەندییەکە شکستی خوارد، ئەوا هەمیشە ئاسان دەبێت بۆ ئەوەی لە گەڵ هەر کامێک لە هاوسەرەکان ڕێ بکەیت. لەوانەیە پێت وا بێت کە هاوسەرەکەی دیکە هاوڕێیەکی باشە، تەنیا قبوڵکراو نییە و بە تۆ ناشێت. نازانم ئاخۆ لە کوێوە دەست پێ دەکەیت و خەتەکە دەکێشیت، بەڵام هەر دەیکێشی و دەست پێ دەکەیت.

ئەگەر گومانت هەیە، پرسیار لە خۆت بکە ئاخۆ چی دەکەیت ئەگەر کەسێکی ناسیاوت ئەمە بەرامبەر بە تۆ بکات. وا دابنێ کە هاوڕێیەکت لە گەڵ هاوڕێی هاوژینەکەت دەکەوێتە پەیوەندییەوە. دەشێت هیچی پێ نەڵێی، بەڵام بە نهێنی و تایبەتی، بەرپەرچی دەدەیتەوە؟ پێت وایە کە تا ڕادەیەک سەرکەشی کردووە؟ ئەگەر وەڵامەکە بەڵێیە، ئەوا نابێت بۆ خۆشت کارێکی لەو شێوەیە بکەیت.

ئەگەر بە هەستێکی سێکسییەوە پلانەکانت ڕێک دەخەیت، ئەوا هیوادارم توانای بەرهەڵستیشت هەبێت. ئەگەر هەستێکی ئەوەندە قووڵت بۆ ئەو کەسە هەیە، ئەوا ئەمە سەخت و دژوار دەبێت. بۆ ماوەیەکی زۆر قورس دەبێت، بەڵام من دەتوانم یەک شتت پێ بڵێم: هەتاوەکو زیاتر تێوە دەگلێی و خۆت تووش دەکەیت، ئەوا کاتێکی زیاتری دەوێت بۆ ئەوەی بە سەریدا سەر بکەویت و فەرامۆشی بکەیت. بۆیە بەم شێوەیە دەست پێ مەکە. زیاد لە ژیانی خۆت ژیانی خەڵکی دیکەش دەشێوێنی.

Scanned with CamScanner

لـە کۆتاییدا، دەتوانیت سـەرت هەڵگـری و دەزانیت کە بە پاکی دەسـتت پـێ کـردووە. درەنـگ بێـت یـان زوو کەسـێک دێتە ڕێگەت کە شـیاو و ڕێگەپێدراوە، تۆش دەتوانیت سەربەسـتانە و بـە بـێ هەسـت کـردن بـە تـاوان خۆشـت بوێـت. ئەمەش شـتێکی بەنـرخ و بەهادارە بۆ ئـەوەی چاوەڕێـی بکەیت.

نازانم ئاخۆ لە کوێوە دەست پێ دەکەیت و خەتەکە دەکێشیت، بەڵام هەر دەیکێشی و دەست پێ دەکەیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٩

تۆ ناتوانیت خەڵک بگۆڕی

وا دابنێ کە تۆ بە سروشتی خۆت کەسێکی ڕێکوپێکی، ناتوانیت پاکوخاوێنی پشتگوێ بخەیت، هەمیشە شتەکان دوای بەکارهێنانیان کۆ دەکەیتەوە. بێنە بەرچاوت کە لە گەڵ کەسێک هاوسەرگیری دەکەیت کە پەرت و بڵاوە و بگرە ئاسودەیی خۆی لەمەدا بەدی دەکات. ئایا دەبیت بە کەسێکی ناڕێک و پیس و هەڵەشە لە پێناو دڵخۆشکردنی هاوژینەکەت؟ ئەی ئەگەر وایە بۆچی چاوەڕێی ئەوە دەکەیت ئەویش وەکو تۆ ببێت بە کەسێکی ڕێکوپێک و پوخت؟

لە ڕاستیدا ئەگەر تۆ کەسێکی ڕێکوپێک و پوخت نییە، دەشێت سەرسام بیت ئاخۆ چ جۆرە کێشەیەک سەر دەنێتەوە، بەڵام ئەگەر هەر لە سروشتەوە کەسێکی ڕێک و پێک و پوختە بیت، ئەوا بە جۆرێک بیر دەکەیەوە کە دەکەویە مەیدانی تێکۆشان و ئەمە داوایەکی گونجا و ماقوول نییە، لێرەشدا تۆ ڕاستی و لە سەر حەقی.

ڕاستیەکە ئەوەیە کە تۆ ناتوانیت خەڵک بگۆڕیت، تەنانەت ئەگەر بشیانەوێت ناتوانن بیکەن. بە دڵنیاییەوە، دەتوانن ئاکار و ڕەفتاریان بگۆڕن بەڵام ناتوانن کەسایەتیان بگۆڕن. دەشێت هاوسەرەکەت قایل بکەی کەخاولی گەرماو کۆکاتەوە و هەڵی بواسێت لەجیاتی ئەوەی لە سەر زەویەکە بەجێی بهێڵێت. بەڵام لەوە دڵنیابە ئەگەر هەڵیشی بواسێت ئەوا زۆر

Scanned with CamScanner

بەناڵەباری هەڵی دەواسێت ئەمەش زۆر زیاتر تۆ شێت دەکات. چونکە تۆ ناتوانیت وەکو خۆت بیان کەی بە کەسێکی ڕێک و پێت و پوخت- کەسی پەرتو بڵاو و هەڵەشە چاوەڕێی ئەوەی لێناکرێت خاولی بەڕێک و پێکی دابنێت. لەهەمان کاتدا، چێشتخانە پڕی زڕڵ دەبێت، هەروەها ناو ئۆتۆمبێلکە زۆر قێزەون دەبێت (ئەمەش لە دیدگای تۆوە نەک ئەوانەوە).

ئەمەش تەنیا خۆی لە چوارچێوەی هەڵەشەی و ڕێکو پێکی نابینێتەوە. ناتوانیت کەسێک لە نابەر پرسیاریەتی بوەستێنی، یان کەسی شەرمناوی، یان ئەو کەسانەی کە بەئاسانی گوشاریان بەرز دەبێتەوە، یاخود کەسی دووڵ،

بۆیە ئەگەر ناتوانیت لە گەڵ ئەم تایبەتمەندیانە ژیان گوزەر بکەیت، ئەوا خۆت توشی هاوسەرگیری لەو شێوەیە مەکە. ئەگەر واش بکەیت، ئەوا ژیانی هاوسەرگیریت لە گەڵ کەسانێک دەست پێمەکە کە بیردەکەنەوە 'ناتوانم لە گەڵ ئەو جۆرە ڕەفتارەی مەماڵە بکەم، بەس دەی، "دوایی دەیگۆڕم". دەزانی کە ناتوانی بیگۆڕی. تۆ هەم خۆت ئەم ئەویش توشی خەفەتباری و کڵۆڵی دەکەیت.

دەزانم کە کەس بە شێوەیەکی ڕەها کامڵ و تەواو نییە- هەموو کەسێک هەندێک جار توشی بێزاری و جارس دەبێت (بە تۆشەوە)- بەڵام تۆ بە دوای کەسێکدا وێڵی کە خوی بێزار بوون و جارس بوونی ڕێگەیان تێدەچێت جێگەی قبوڵ کردن بن، نەک کەسێک کە باگراوند و پێکهاتەی کەسایەتی خۆت هاوشێوەی ئەو لێبکەیت.

ئاگادار بە، ئەمە بۆ ئەو شتە گەورانەش دەبێت کە وات

Scanned with CamScanner

لێدەکەن زۆر خەمگین بیت. ئەگەر کەسێک ئالوودەی مادەی کحولی بێت، یان دەم پیس و ناپاک بێت ئەوا تۆ ناتوانیت ئەم سیفەتانەش بگۆڕی. تکایە گاڵتە بە خۆت مەکە. دەکرێت بۆ ماوەیە چەند مانگ یان ساڵێک ئەو ڕووکارە نوێیەی کە وەریان گرتوە لە سەری بەردەوام بن بەڵام زوو بێت یان درەنگ کاتێک کە دڵخۆشی خامۆش و کز دەبێت دەگەڕێنەوە سەر ژیانی جارانیان، دەگەڕێنەوە سەر ڕێگا کۆنەکان و ڕەفتارە کۆنەکانیان. هـا، نەڵێی ئاگادارم نەکردییەوە.

هەموو کەسێک هەندێک جار تووشی بێزاری و جارِس دەبێت (بە تۆشەوە).

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٠

مەبەست لە هاوسەرگیری تەنها سێکس نییە

بوونی پەیوەندییەکی سێکسی ناوازە شتێکی کەم وێنەیە. خۆ ئەگەر لە ژیانی هاوسەرێتیدا هەستی جنسی دڵ کەمەندکێش نەکات، تەنانەت لە سەرەتاوە، ئەوا ئەم پەیوەندییە درێژە ناکێشێت. باشترین پەیوەندییەکانی هاوسەری درێژە دەکێشن و بەردەوام دەبن لە هاوژینی، بەڵام دەشێت هەوەسی سێکسی درێژە نەکێشێت. ئەگەر پەیوەندیی هاوسەری تەنیا لە سەر بنەمای سێکس بنیات بنرێت، ئەوا تۆ دەکەویتە گێژاوی کێشە و گرفتەوە، هەر لە مامەڵەکردن لە گەڵ منداڵەکانت، پارە، دایک و باوکت، کێشە و گرفتەکانی پیشەکەت یان هەر شتێکی دیکە کە ژیان ڕووبەڕووی تۆی دەکاتەوە، جا ئەمڕۆ بێت یان سبەی. بەم شێوەیە دەستبازی شەوانی سەر جێگەت نابێتە چارەسەر و تیمار بۆ هەموو ئەو دەردەسەری و ساڕێژی برینەکانت ناکات.

بۆیە ئەم یاسایەم لەم تەوەردا بەرجەستە کردووە، چونکە زۆر گرنگە بۆ ئەوەی لە یادت بێت کاتێک بە دوای ئەشقدا چاو دەگێڕی. مەترسییەکە لێرەدا ئەوەیە کە تۆ هەوەس و ئارەزوو بە ئەشق هەڵدەسەنگێنی و لەقەڵەمی دەدەیت - هەر لە بەر ئەوەی تۆ پێت وایە سێکس شتێکی ناوازەیە. بۆیە هاوژینیش لە سەر ئەم ڕێچکەیە ڕێ دەکات، کەسانێک دەناسیت کە لەم چەند هەفتەیەدا پێیان ناوەتە قۆناغی

Scanned with CamScanner

هاوسەرییەوە، بەڵام زۆرێک لەمان بە ڕووکار و جەستەی کەسەکە هەڵخەڵەتاون و چاویان بە ڕوونی ئەوە نابینێت کە ئاخۆ هیچ بنەما و بناغەیەک هەیە بۆ هاوسەرێتییەکی دوور و درێژ و سەرکەوتوو یان نا. بە زۆری هیچ بناغەیەک لە ئارادا نییە.

هاوڕێیەکم هەیە هەمەیشە بە دوای هاوسەرێکی سێکسی تەواودا دەگەڕێت. (ئەوەندەی من ئاگادار بم) پێم وا نییە هیچ داوای دیکەی هەبێت، سێکس مەبەست و ئامانجی سەرەکییەتی لە هەڵبژاردنی هاوسەردا. بەم شێوەیە ژیانێکی سێکسی ناوازەی هەیە، بەڵام خۆشی لەوە تێناگات بۆچی پەیوەندییەکی سەرکەوتووی دوورودرێژی نەبووە. من پێشنیاری ئەوە ناکەم کە سێکس نەیەتە ناو بابەتەکەوە، بەڵام پەیوەندی هاوسەریش تەنیا خۆی لە سێکسدا نابینێتەوە. ئەو هاوڕێیەم شتەکان دژوارتر دەکات بۆ خۆی، بە جەخت کردنەوە لە سەر شتێک کە ئەوەندە گرنگ نییە لە ژیانی هاوسەریدا و جۆرێک لە پەیوەندی کە ئەو ئارەزوومەند و تامەزرۆیەتی.

ئەگەر تۆ کەسێکی ئازاد و سەربەستیت و تەنیا دەتەوێت گوزەرێک بە ناو ژیانی هاوبەشدا بکەیت، ئەوا دەتوانیت قەناعەت بە خۆت بکەی کە هەست و مەیلی سێکسی و ژیانی سێکسی زۆر زیاتر لەوە بێت، زۆر ئاسانە گاڵتە بە خۆت بکەیت کە ئەمە پێگەیەکی زیاتری هەیە لە هاوژینیدا. منیش دڵنیام کە پێگەی زیاتری دەبێت ئەگەر لە گوتن بەردەوام بیت. ئایا زۆر زیاتر لەوە هەیە؟ ئایا حەزێکی ئەوتۆ هەیە کەوا لە هەردووکتان بکات گوزەرێک بە ناو

Scanned with CamScanner

کاتــە خۆش و ناخۆشــەکاندا بکەن؟ بۆ شــۆڕبوونەوە بە ناخی کێشــە و گرفت و نەخۆشــیدا و ئەو تراژیدیانەی کە هەموومان لــە ژیانمانــدا ڕووبەڕوویــان دەبینــەوە؟ ئەگەر دڵنیــا نیت ئەوا بە هەموو مانایەکەوە ســەرنجت بخەرە ســەر قەڵای پەیوەندی هاوســەری، بەڵام خۆت مــەدە بەدەســتەوە هەتاوەکو هەوەس و ئــارەزووت کــپ و خامــۆش دەبێــت، لــە دوای پاڵفتەبوونی ئەمــە خــۆت دەزانیت چــی دەمێنێتەوە.

مەترسیەکە لێرەدا ئەوەیە کە تۆ هەوەس و ئارەزوو بە ئەشق هەڵدەسەنگێنی و لەقەڵەمی دەدەیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١١

لە گەڵ کەسێک بە ناخی هەر چوار وەرزدا گوزەر بکە پاشان بڕیاری جدی بدە

ئەم ڕێسایە شوێنپێی ڕێساکەی پێشتر دەکەوێت - سێکس تاکە هۆکارێک نییە بۆ گەیشتن بە کۆتایی پەیوەندی هاوسەری.

ئێمە هەموومان لەوە زۆر بە ئاگاین کە چەندێک خۆمان بە ڕووی کەسانی دیکەدا دەکەینەوە و دەردەخەین. لە ژیانی هاوسەریی نوێشدا، باشترین هەوڵی خۆمان دەدەین لە پێناو بەرجەستەکردنی زۆرترین شتی ئەرێنی لە بەرامبەر هاوڕێی نوێماندا. تۆ ئەوە دەکەیت، منیش ئەوە دەکەم، هەموو کەس ئەمە دەکات. تاڕادەیەک کاتی دەوێت بۆ ئەوەی کەسێک بە باشی بناسی، هەروەها ئەو کەسەش کاتی پێویستە بۆ ئەوەی متمانەیەکی تەواوی پێت هەبێت و ڕاز و نیازی خۆی لای تۆ بدرکێنێت.

بە دڵنیاییەوە، ئەگەر ئەو کەسە ئەوەندە ناوازە و نایاب بێت، وەکو ئەوەی تۆ هیوای بۆ دەخوازیت، ئەو شتانەی کە لە داهاتوودا پەردەیان لە سەر هەڵدەدرێتەوە، ئەوا نابن بە کێشە و گرفت لە بەردەمتاندا. هاوڕێیەکم هەیە کە هاوسەرەکەی تووشی خەمۆکی و دڵتەنگی بووە. نزیکەی چەند مانگێک بوو

Scanned with CamScanner

بـەر لـەوەی زاتی ئـەوە بـکات پێی بڵێـت. پێی وا بـوو ئەگەر ئـەو ئافرەتـە ببینێت، ئـەوا بەو قۆناغـە کۆڵـی و خەمۆکییەوە ڕێ نـاکات. پیاوێکـی ناوازەیـە، ئەویش زۆر دڵخـۆش بوو کە قبوڵی بکات و لەم چاڵەوە دەریبکێشـێت، بەڵام دەکرا کەسـێکی دیکـە بە شـێوەیەکی جیاواز کاردانـەوەی هەبوایە. بـۆ نمونە، ئەگـەر ئـەو ئافرەتـەش خـۆی کردبا بـە گۆمـی خەمۆکییەوە، ئەوا لێـرەدا کێشـەکە گەورەتر دەبوو.

مەسـەلەکە ئەوەیە کە ناتوانیت شـتێکی باش بەرجەستە بکەیت لـە کاتێکدا هـاوڕێ نوێکەت کەسـێکی خۆپەرسـت، جڵەوگر و بـێ ڕێـزە بەرامبەر بـە هاوڕێکانـت. یان ڕقی لەو شـتانەیە کە تـۆ خۆشـت دەوێـن، یان کەسـێکی بـێ سـۆزە بەرامبـەر بە شـەکەتی و نیگەرانییەکانت، کەسـێکە کە مـەی دەخواتەوە، یان کەسـێکی ئـاکار خراپە (هـەر وەک لـە ڕێسـای ٩ بینیمان ئەم خووانـە ناگۆڕدرێـن). دەکرێـت هەندێـک لەمانە جێگـەی قبوڵ بـن و ئەوانـی دیکـە جێگـەی قبـوڵ نەبن، بـەڵام تـۆ ناتوانیت بڕیارەکـە بدەیـت، هەتـا نەزانیـت ئاخـۆ مامەڵـە لە گـەڵ چی دەکەیت.

بوونـی یەک سـاڵ کاتێکـی شـیاو و ژیرانەیە بۆ ئـەوەی داوا لـە کەسـێک بکەیـت کـە چاوەڕێت بکات بـەر لـەوەی بڕیاری هاوسـەرگیری بدەیـت، منداڵتان هەبێت، کۆچ بکـەن، بۆ ئەوەی هـەر بڕیارێکـی دیکـەی مەزن و نـاوازە بدەن. ئەگـەر هاوڕێ نـاوازە و نوێکەت ئەو پەسـتان و گوشـارەی لە سـەریەتی لە دوای چەنـد مانگێـک خامۆشـی بکات، ئـەوا پێی بڵـێ کە ئەمە ڕێسـای تۆیـە: "لە گەڵ کەسـێک بـە ناخی هەر چـوار وەرزدا گوزەر بکە پاشـان بڕیـاری جدی بدە". هەندێک کەس دەناسـم

Scanned with CamScanner

لـە هاوڕێکانیان نائومێد دەبن کە هێشـتا لـە دوای تێپەڕبوونی سـێ بۆ چوار سـاڵ نایانەوێـت جووڵە بکەن و دەسـت بخەنە نـاو دەسـتەوە، بـەڵام ئەمـە جیـاوازە. دوانـزە مانـگ پێکەوە بـوون کاتێکی زۆر ژیرانە و هەسـتیارە و هەموو مافێکت هەیە بـۆ ئـەوەی پێداگری لە سـەر بکەیت.

ئەگـەر ئا ئەمە کەسـێکی شـیاو و دروسـتە بۆ ئـەوەی ژیانی لـە گـەڵ بکەیت، چـاوەڕێ کردن بۆ مـاوەی دوانـزدە مانگ لە پێنـاو بڕیاردانی داهاتووت ئەوا زۆر بەهـادار و مانادار دەبێت. لـە کۆتاییـدا، سـاڵێک چییە ئەگەر بـە تەواوی ژیانـت بەراورد بکەیـت؟ ئـەو پەلەپەلەت لـە چییە؟ بۆچی ژیانێکی ئاسـوودە و خۆشـت نەبێـت بەر لـە دەسـتپێکردنی ئەو ژیانـە و هەڵگرتنی ئەو بارە قورسـە.

ئەگەر ئائەمە کەسێکی شیاو و دروستە بۆ ئەوەی ژیانی لە گەڵ بکەیت، چاوەڕێ کردن بۆ ماوەی دوانزدە مانگ لە پێناو بڕیاردانی داهاتووت ئەوا زۆر بەهادار و مانادار دەبێت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٢

لە گەڵ کەسێک مەمێنەوە کە پارێزگاریت لێ ناکات

هەندێک کەس لە ژیانی بوون بە هاوسەر کەسانێکی ناوازەن، هەندێکیشیان نایێکن. کاتێک زانیان کە تۆ بە قوولایی هەر چوار وەرزەکەدا دەچیتە خوارەوە، ئەوا بە کەسێکی ناوازە هەژمارت ناکەن. ئەو کاتی نییە بۆ کێشەکانی تۆ - تەنانەت ئەگەر تێبینی ئەوەشیان کردبێت تۆ ئەو کەسە ڕووخۆش و دەم بەخەندەیە نیت کە ئێستا هەیت. چیتر گوڵت پێشکەش ناکەن، یان پێشنیازی چوونەدەرەوەی ئێواران ناکەن، یاخود ڕۆژی لەدایکبوونت تێک دەدەن. با بە کورتی بڵێین، ئەوان تۆیان بەلاوە گرنگ نییە.

بە زۆری ئەو کەسانەی ئەمە دەکەن ئەوانەن کە بە تەواوی بە چالاکی و حەزەکانی خۆیان دەنازن. ئەمانە کاتێک کە دەزانن پەیوەندییەکە پتەو و پارێزراوە، ئەوا واز لە تێبینیکردنی تۆ دەهێنن و دەگەڕێنەوە دواوە بۆ بیرکردنەوە لە خۆیان. هێشتا پێشبینی ئەوە دەکەن کە تۆ چاوت لە سەریان بێت و گوێیان لێ بگری کاتێک لە بارەی کێشەی ئەو ڕۆژە دەدوێن یانیش گوشار و پەستانی ئەو ڕۆژەیان بە تۆ کەم بکەنەوە و خۆیانی لێ ڕزگار بکەن، بەڵام هێشتا ڕازی نین بەوەی کە وەڵامی خۆشەویستی تۆ بدەنەوە.

بە داخەوە، ئەم جۆرە کەسانە ناگۆڕدرێن، بە لایەنی کەمەوە

Scanned with CamScanner

نـەک هـەر بۆ تۆ. لەوانەیـە – ڕۆژێک - ئەم جۆرە کەسـانە لە لایەن کەسـێکی تایبەتـەوە بخرێنە زبڵدانی مێـژووەوە، ئەمەش ئـەوان لـە خـەوی غەفڵـەت بەخەبـەر دەهێنێـت بـۆ جارێکی دیکـە. هیـوادارم وا بێت، بەڵام دەشـێت ئەو کەسـە تایبەتە تۆ بیـت. ڕاسـتیەکە ئەوەیە ئەگـەر ئەوان بەلایانـەوە گرنگ نەبێت پارێزگاریـت لـێ نەکەن، ئەوان وا ناکەن هەسـت بـەوە بکەیت کەسـێکی تایبەتیت. ئەمەش شـتێکی بـاش و دادپەروەرانە نییە.

تۆ هاوسەرێکت دەوێت کە وات لێ بکات هەست بە تایبەتیبوون بکەیـت، چونکـە تۆ خـۆت تایبەتیت. ئـەوان دەیانەوێت تۆ ئەوە بزانی و درکی پێ بکەیت. ئەگەر کەسـێک فێری ئەوە نەبووبێت کـە چەنـد جوواڵـە و ئاماژەیـەک بنوێنێـت لـە پێنـاو مانەوەی تـۆدا، ئەوا هەر ئەمەی لـێ دەکەوێتەوە. ئەگەر هاوسـەرەکەت هـەر بە ڕاسـتی تۆی بـەلاوە گرنگە و پارێزگاریـت لێ دەکات، ئـەوا ئەمـە زۆر بـە ڕوونـی بەرجەسـتە دەکـەن. خـۆ ئەگەر ئەمـان خۆیان بخەنـە پلە یەک و تۆش فڕێ بدەنـە دواوە، ئەوا ئەمـە ناتوانرێت بگۆڕدرێت. تۆ شـایەنی باشـتر لەمەیت: بڕۆ و بگـەڕێ بە دوای کەسـێکدا کە بە ڕاسـتی دەیەوێت تۆ دڵخۆش و شادومان بکات.

ئەگـەر دەسـتگیرانەکەت ئێسـتا گرنگیـت پـێ نـەدات، واتە لە سـەرەتای پەیوەندییەکـەوە، ئەگـەر بەیەکـەوە بمێننـەوە ئەوا شـتەکان بەرەو ڕێگەیەکـی نادیار ڕێ دەکـەن. وا خەیاڵ مەکە کـە گوزەرکـردن پێکەوە یـان هاوسـەرگیری کردن یـان هەر شـتێکی دیکـە وا دەکات شـتەکان بـەرەوە ڕێیەکـی ڕۆشـن هەنـگاو بنێـن، مـن وا ئێسـتا پێـت دەڵێم کـە شـتەکان بەرەو خراپتـر و تاریکایـی دەڕۆن. تـۆ دەبێـت کێشـە و گرفتەکانـت

Scanned with CamScanner

سارێژ بکەیت، پاشان بەرەو ئەم قۆناغە هەنگاو بنێی - بە هیوای سەرکەوتن. ئەگەر بڕیار بدەی کە دوا دەرفەتیان پێ بدەیت، پێدانی کاتێکی زۆر بۆ ئەوەی دڵنیا بیتەوە کە ئەوان گۆڕاون، پاشان ژیانی خۆتیان پێشکەش بکەیت و بچێتە ناو قۆناغێکی نوێی ژیانت.

دەکرێت لە شوێنێکی دیکە کەسێکی تر هەبێت کە بە شێوەیەکی گونجاو و هەموو مانایەکەوە پارێزگاریت لێ دەکات. خۆت و ژیانت بە کەسێک خەسار مەکە کە پارێزگاریت لێ ناکات، چونکە ئەمە بە تێپەڕبوونی ساڵەکان بڕوابوون بە خودی خۆت و ڕێزت تێکدەشکێنێت، هەروەها خەمگین و خەفەتبارت دەکات. لە بەر ئەوە یارمەتی خۆت بدە و چاوەڕێ بکە تاوەکو کەسێکی باشتر دێتە سەر ڕێگات و هەنگاوی ژیانی نوێی لە گەڵ دەنێی.

تۆ هاوسەرێکت دەوێت کە وات لێ بکات هەست بە تایبەتیبوون بکەیت، چونکە تۆ خۆت تایبەتیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٣

ئەگەر ناتوانی متمانە بە هاوژینەکەت بکەیت، ئەوا تۆ ژیانی هاوبەشت بە دەست نەهێناوە.

متمانە بنەمایەکی ڕەهایە لە نێوان هاوسەراندا. متمانە پەیوەندی بە دڵسۆزی یان ڕاگرتنی پەیمان نییە، یان پارە سەرفکردن لە هەر شتێک کە دەتوانی بیکڕی، یان هەر شتێکی دیکە بێت. ئەگەر نەتوانی متمانە بە هاوسەرەکەت بکەیت، ئەوا هەرگیز دڵخۆش نابیت.

بێگومان، چەندین هۆکار خۆیان لە بیر و هزرتدا مەڵاس داوە لەوەی کە بۆ ناتوانی متمانە بە کەس بکەیت. ڕەنگە میژووی شکستخواردوویان هۆکارێک بێت کە متمانەیان پێ نەکرێت، ڕەنگە تۆ خاوەنی شتێکی ئەوتۆ بیت لە بیر و هزرتدا. دەکرێت سەبارەت بە شتێکی بچوک ڕاستیان دەرنەبڕیبێت و سەرسام بیت ئاخۆ هیچی تر لەمەوە دێتە بوون. دەشێت تارادەیەک تەڵەکەباز و فێڵباز بێت (لەم حاڵەتەدا من نازانم بۆچی لە گەڵ ئەم جۆرە کەسەدا ژیان دەگوزەرێنی، دەکرێت بڵێم کە تۆ بە خێرایی ژیان بەڕێ دەکەیت). ئەمە گرنگ نییە. ئەوەی جێگەی بایەخە ئەوەیە تۆ بتوانی متمانە بە هاوژینەکەت بکەیت.

دووبارە، دەکرێت ئەوە تۆ بیت، تۆ لە ڕابردوودا درۆت کردبێت، تۆ متمانەبوونت بە خەڵک بە شتێکی مەحاڵ زانیوە. زۆر باشە، لەوە دەترسم هێشتا نەچووبیتە ناو پڕۆسەی

Scanned with CamScanner

هاوسەرییەوە، هەرگیز نابێت پێ بنێیە ئەو قۆناغەوە هەتاکو فێری متمانە نەبی و نەیخولقینی. دەزانم ئەوە سەختە بە تایبەتی ئەگەر گومانەکات لە ڕابردووەوە پاساوی بۆ هێنرابێتەوە. هەر لە بەر ئەوەیە کە تۆ ئێستا شیاوی هاوسەرگیرییەکی باشیت. ئەم هاوسەرگیرییەش بە دەست ناهێنیت هەتاکو متمانە لە قوولایی دڵتدا جێگیر نەکەیت.

ئەمە بۆ هاوسەرەکەت چ جۆرە هەستێک دەبێت؟ بە بێ خەوشی ڕەفتار دەنوێنێت، هیچ هەڵەیەکی نەکردووە، ئەوەندەی لە دەستی بێت ڕاستگۆ دەبێت، سەرباری ئەوەش هێشتا متمانەیان پێ ناکەیت. ئەمەش دەبێتە هۆی تێکشکاندنی هاوسەرگیرییەکە. لە کۆتاییدا، نەبوونی متمانە ئەوان دادەڕمێنێت و وایان لێ دەکات بە جۆرێک هەست بکەن کە تۆ ئەوانت خۆش ناوێت.

شتێکی دادپەروەرانە نییە کە وا لە هاوسەرە نوێکەت بکەیت باجی هەڵەی کەسێکی دیکە بدات. پێم وایە کە تۆ دەزانیت هۆکاری ئەو بێ متمانەییە تۆی یان هاوسەرەکەتە. دەبێت تۆ لە گەڵ خۆت ڕاستگۆ بیت کە ئاخۆ کێشەکە لە کوێوە سەرچاوە دەگرێت و دێتە ئاراوە.

بۆیە ئەگەر هاوسەرەکەت کارێکی نەشیاوی بەرامبەر ئەنجام داوی، یانیش ئەوەندە ڕازاوییە کە ناتوانیت دەربخەیت ئاخۆ ئەو تاوانبارە یان نا، ئەگەر ناتوانیت بەرەو ڕاستگۆیی پەلکێشی بکەیت، باشتر وایە هەر کات توانیت خۆت بکەیتە دەرەوە. خۆ ئەگەر سەرهەڵدانی کێشەکە لە ژێر سەری تۆدایە، ئەوا هەوڵی ڕیشەکێش کردنی کێشەکە بدە. خەڵکم

Scanned with CamScanner

بینیـوە کـە واز لـە پەیوەندییەکانیـان دێنن و خۆیـان دەخەنە چاڵی کێشـە و گرفتەوە بە هۆی شکسـت خواردن و بێتوانایان لـە جیهانـی متمانەدا. ئەگەر هێشـتا بـە دوای هاوژینـدا وێڵی، ئەوا باشـترین شـت بۆ بنەبڕکردنی ئەم کێشـانە بەر لە بینینی ئـەوان، بوونی متمانەیە. من نامەوێت هەموو شـتەکانت لێکدانی سـفر بکەیت بەوەی کە لـە ڕابردوودا کەسـێک ئەوەندە گەمژە بـووە خیانەتی لێـت کردووە.

دەکرێت تۆ لە ڕابردوودا درۆت کردبێت، متمانەبوونت بە خەڵک بە شتێکی مەحاڵ زانیوە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٤

ڕاستگۆ بە (لە کاتێکدا هێشا دەرفەتت هەیە).

هەموومان لە ژیانماندا هەندێک شتمان هەیە کە بە شێوەیەکی تایبەت شانازییان پێوە ناکەین، یان چێژیان لێ نابینین ئەگەر بیرمان دەکەونەوە. دەشێت هەر شەرم لە خۆمان بکەین کە ئاخۆ چیمان کردووە یان لە ڕابردوودا چۆن بووین. ئەگەر ژیانت پەرتووکێک بێت، ئەوا دەبێت ئەو بەشە فەرامۆش بکەیت.

جێگەی سەرسامی نییە ئەگەر کەسێکی نوێ دەبینیت، یەکسەر دان بە هەموو ئەو شتانە نەنێی کە لە ڕابردوودا کردووتن کە دەبوایە هەر فەرامۆشت کردبان. ئەمەش شتێکی باشە، هێشتا پێویست ناکات - بەڵام ئەگەر بە نیازیت لە گەڵ ئەو کەسە بمێنێتەوە، ئەمڕۆ بێت یان سبەی، دەبێ هەر بزانن کە ڕۆژێک لە ڕۆژان ناڕاستگۆ بوویت کاتێک لە گەڵ پۆلیس لە کێشەدا بوویت، یان سەبارەت بە لەبارچوون، لە بەرکردنی پۆشاکی ڕەگەزی بەرامبەر یان ئەو ڕاستییەی کە باوکت مەیخۆرە.

بە ڕوونی دەکرێت بۆ ماوەیەک کێشە و گرفتەکان بشاریتەوە - بۆ نمونە: کاتێک کە تەمەنت هەشت سالان بووە لە وانەی بیرکاری فێڵت کردووە. یانیش چووبیتە کۆنسێرت بۆ بینینی کچانی سەماکار - دە جار، بەڵام هەر شتە بچوکەکان ئازارت نادەن، وایە؟ ئەوە شتە گەورەکانن کە ناتەوێت هاوژینەکەت

Scanned with CamScanner

پێیان بزانێت.

بەڵام پێویستە بیزانن. ئەوە دەکەوێتە سەر تۆ ئاخۆ هەر لە یەکەم ڕۆژەوە پێی دەڵێی، یانیش هەڵیدەگریت هەتاوەکو چەند مانگێک گوزەر دەکەن، بەڵام دەرنگ بێت یان زوو ئەوەی لە ژێر بەڕەیە دەبێت بێتە سەر بەڕە. ئەگەر هاوژینەکەت تۆی زۆر خۆش بوێت ئەوە شتێکی ئاساییە. خۆ ئەگەر زۆری خۆش نەوێی - باشە، ئەوە هێندەی هەر کەسێکی دیکە باش دەبێت کە درک بەو شتانە بکات.

ئەگەر زۆر چاوەڕێ بکەیت بۆ ئەوەی پێی بڵێی، ئەوا بە شێوەیەکی دروست خەمگین و نیگەران دەبێت و ئازاری پێ دەگات بەوەی کە تۆ شتێکت لێ شاردۆتەوە. بۆیە کاتی گونجاو بۆ ئەوەی پێی بڵێی ئەو کاتەیە کە دەزانیت داهاتووت لە ئێستا چارەڕەشتر و خراپتر دەبێت.

لە نێوان ئێستا و ئەو کاتەی کە دواجار پێی دەڵێی، خاڵی گرنگ ئەوەیە کە درۆ لە گەڵ هاوژینەکەت نەکەیت. ئەگەر ناتەوێت سەبارەت بە لەبارچوون بە هاوسەرەکەت بڵێی، ئەوا بە لایەنی کەمەوە بانگەشەی پاکیزەیی خۆت مەکە. ئەگەر بیدەنگیی خۆت لە ئاست ئەو ڕاستییە دەنوێنی کە باوکت مەیخۆرە، وا پیشان مەدە کە لە ژیاندا نییە. ئەگەر لە ئێستاوە فێڵی لێ بکەیت ئەوە ناتوانێت متمانەت پێ بکات کاتێک کە دەزانێ درۆت لە گەڵی کردووە.

مەڵاسدانی ئەم شتانە لە بیر و هزرتدا لە سەرەتای هاوسەرێتی، ڕێکردنێکی زیرەکانەیە. لە کۆتاییدا، ئەگەر پێکەوە نەمێننەوە، هاوسەرەکەت لە کاتی جیابوونەوە هەموو

Scanned with CamScanner

نهێنییەکانت نازانێت. لە بەر ئەوە خۆت لەو بابەتە بە دوور بگرە، هەتا ئامادەییت تێدایە بە هاوسەرەکەتی بڵێی، بەڵام جەخت بکەوە لە هەر هەنگاوێکدا ڕاستگۆیی خۆت بنوێنی، چونکە لە ڕاستیدا ئەمە شتێکی قورس دەبێت بۆ ئەوەی شانی وەبەر بدەیت.

خاڵی گرنگ ئەوەیە کە درۆ لە گەڵ هاوژینەکەت نەکەیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٥

مشتومڕ مەکە

هەندێک جار ئەمە لە چوارچێوەی فریوخواردندا خۆی دەبینێتەوە... تۆ پێت وایە 'بە بێدەنگی دادەنیشم و دەبینم ئاخۆ چەندێک بە تەلەفۆنەکەوە دەبێت' یان 'بە هاوژینەکەم دەڵێم ئاخۆ چەندێک نیگەرانی نەشتەرگەری دایکمە' تەنیا بۆ ئەوەی بزانم کە ڕازی دەبێت لە گەڵم بێت و دواجار دایکم ببینێت .

سەیر بکە، ئەگەر دەتەوێت قسەی لە گەڵ بکەیت، تەنیا پەیوەندی پێوە بکە، ئەگەر دەتەوێت هاوژینەکەت دایکت ببینێت داوای لێ بکە. چوونە ناو جیهانی مشتومڕ شتێکی مەترسیدارە و ئەنجامێکی خراپی لێ دەکەوێتەوە. تاکە ڕێگا بۆ دەستپێکردنی پەیوەندی هاوسەری بەو شێوەیەی کە دەتەوێت، چوونە ناو ئەم قۆناغەیە.

لە یادت بێت، ئەگەر مشتومڕ بۆ تۆ شتێکی ئاسایی بێت، بۆ هاوژینەکەشت هەر ئاسایی دەبێت. ئایا ئەمە ئەوەیە کە تۆ دەتەوێت؟ دەشێت تۆیەکی بێ تاوان خۆت قەناعەت بە خۆت بکەیت کە ئەویش ئیتر کەسێکە و دەکرێت بگۆڕدرێت. ئێمە ناتوانین دەست لەو کارە وەربدەین کە خۆشمان دەوێت، ڕاستگۆیانە دەمانەوێت ئەو پەیامەی پێ بگەیەنین کە چۆن هەست دەکەین و چی بۆ ئێمە گرنگە. دەستکاریکردن و گۆڕینی خەڵک جۆرێکە لە چاودێری کردن و کۆنترۆڵ کردن،

Scanned with CamScanner

ئەمەش بە تەواویی شتێکی پەسەندکراو نییە.

بە گشتی ئێمە وا پێشان دەدەین کە مشتومڕ بکەین، چونکە هاوسەرەکەمان بە جۆرێک ڕەفتار ناکات کە دەمانەوێت. هەندێک جار ئەمە تاقیکردنەوەیەکە: "چاوەڕێ دەکەم ئاخۆ پێویستی بە چەندێک کاتە هەتا یادی لەدایکبوونی منی بیر بکەوێتەوە"، یان زۆر شێلگیرانەتر "ڕێگە نادەم بزانێت کە من لێرەم، بزانم ئایا خۆ لە ئافرەتەکانی دیکە دەدات."

نەخێر، واز لەوە بهێنە. تکایە پێی بڵێ کە ئەمە لەدایکبوونی تۆیە، ئەگەر دەتەوێت بیری بکەوێتەوە. خۆ ئەگەر هەر لە ڕاستیدا دەتەوێت گەمەی لە گەڵ بکەیت، بگەڕێوە ڕێسای (١٣) بخوێنەوە (تۆ دەبێت متمانە بە هاوژینی خۆت بکەیت). ئەگەر لە کاتی ئەم جۆرە یارییانەدا بگیرێیت، دەکەوێتە کێشەیەکی گەورەوە. ئەی تۆ چۆن دەردەکەوێت و هەستت چۆن دەبێت ئەگەر هاوسەرەکەت ئەمەی بەرامبەر تۆ نواند؟

دەزانیت، زوو بێت یان درەنگ تۆش دەگیرێیت. تەنانەت ئەگەر هاوسەرەکەت توانای سەلماندنیشی نەبێت. تەنیا ئەوە دەزانێت کە تۆ کەسێکی ڕاستەقینە و ڕاست نەبووێت لە گەڵ ئەو. کەواتە لێرەدا ئێمە دەگەڕێینەوە بۆ مەسەلەی متمانە - هاوسەرەکەت دەبێت متمانەت پێ بکات، مشتومڕ و ململانێ کاریگەرییەکی نەرێنی دەبێت.

هاوڕێیەکم هەیە کە چەند ساڵێکی بەم چەشنە یارییە بە سەر بردووە. یاری بە چەندین پیاوی جۆراوجۆر کردووە. لە کۆتاییدا، شووی بە کەسێک کرد کە هەرگیز هەستی بە پێویستی یاریکردن بەو نەکردووە. بە شێوەیەکی سادە

Scanned with CamScanner

ئەمە هەر پێویست نەبوو، چونکە هەر لە سەرەتاوە هەموو شتەکان بە ڕاستی و دروستی تێپەڕین.

ئەگەر ئازار دەچێژی بەوەی کە هاوژینەکەت یادی لەدایکبوونی تۆی لە بیر دەچێت، ئەوا لێرەدا تۆ پێویستە بە چەند ڕۆژێک ئاگاداری بکەیتەوە و چاوەڕێ بکەیت و ببینی ئاخۆ چیت بۆ دەکات. دەزانم کە ناتەوێت لە گەڵ کەسێک بیت کە گرنگیت پێ نادات، زۆر دروستە، بەڵام سروشتی هەندێک کەس وایە کە شت لە بیر دەکەن، بۆیە لێرەدا هەڵێکی زێڕین بە هاوسەرەکەت بدە و بە چەند ڕۆژێک، ڕۆژی لەدایکبوونتی بیر بخەوە. بە هەمان شێوە، هاوژینەکەت دڵخۆش دەبێت بە بینینی دایک و باوکت ئەگەر گرنگی ئەمانی بۆ ڕوون بکەیتەوە و پێی بڵێی. هەوڵ مەدە لە بەرژەوەندی خۆت بەکاری بهێنی، تەنیا داینیشێنە و بۆی ڕوون بکەوە هەرچەندە ئەگەر ئێستا هەست بە ئامادەییش نەکات، لێرەدا تۆ دەتەوێت هاوژینەکەت دووبارە بیر بکاتەوە. ئەمە هەنگاوێکی ناوازە بە ئێوە دەبەخشێت بۆ ژیانی هاوسەریتان.

تاکە ڕێگا بۆ دەستپێکردنی پەیوەندی هاوسەری بەو شێوەیەی کە دەتەوێت، چوونە ناو ئەم قۆناغەیە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٦

بە چاوی هاوسەرە کۆنەکەت لە هاوسەری نوێت مەڕوانە

زۆرێک لە ئێمە جۆرێک لە ڕابردوومان هەیە، هەر لە سەرەتای ژیانمانەوە، لە میژوومانداجۆرێک لە داستانی ئەوین و دڵداریی هەرزەکاری بێخەوشمان تۆمار کردووە. ئەمەش زۆر ئاسانە کە ڕێ بکات و هەڵگەڕێتەوە بۆ ئەوینێک کە لە داهاتوودا دێتە دێتە ئاراوە.

لە بیر و هزرماندا وا نەخشە کێشراوە کە داهاتوومان لە ڕابردوومان گەشاوەتر و ڕەونەقدارتر دەبێت، جا مەگەر شتێکی باش وات لێ بکات بە پێچەوانە نەخشەکە بکێشی. ئەگەر هەمیشە لە ڕابردوودا قژت بە شێوەیەکی جوان شانە کردووە، دانایی و ژیرییە ئەگەر دووبارە ئەمڕۆش شانەی بکەیت بۆ ئەوەی جوان دەربکەوی. ئەگەر حەزت لە مۆزە کە دواجار دانەیەکت خواردووە، ئەوا دەشێت لە داهاتووشدا حەزت لە مۆز بێت. ئەگەر تۆ لە ژمارەدا باشیت، لە کارێکدا کە پەیوەندی بە ژمارەوە هەیە پێویستت بە ململانێی زۆر نییە. ئەگەر هاوسەری پێشترت ناپاکی لێ کردبیت، هاوسەری داهاتووشت ناپاکیت لێ دەکات.

بوەستە! سەبر بکە! بگەڕێوە، بگەڕێوە... نمونەی کۆتایی بسڕەوە. بەڵێ، زۆر شت دەگەڕێتەوە بۆ هەمان بنەمای سەرەکی، بەڵام ئەمە ژیانی هاوبەش ناگرێتەوە. هەموو

Scanned with CamScanner

نمونەکانی سەرەوە ئەو شتانە بوون سەبارەت بە تۆ، هەروەها تۆ هێشتا هەمان کەسیت، بەڵام هەر هاوسەرێک جیهانێکی نوێیە. ڕەنگە حاڵەتەکە بەم شێوەیە بێت ئەگەر هاوسەری ڕابردووت ناپاکی بەرامبەر کردبێ، ئەوا هاوسەری داهاتووش هەمان کار دەکات (بەڵام ئەمە چیتر کێشەی تۆ نییە). لە گەڵ ئەوەشدا، ئەم هاوسەرە نوێیە وەکو پارچە کاغەزێکی پاک دێتە ناو ژیانی تۆ، لە بەر ئەوە پێویست ناکات هیچ شتێک بڵێی کە ئەو هاوسەرە نوێیەت لەوەی پێشتر دەچێت. لە ڕاستیدا، ئەگەر هەر بە ڕاستی پێت وایە لەو دەچێت، ئەوا هەر لە سەرەتاوە چی لە گەڵ دەکەیت.

بە دڵنیاییەوە، فێڵ کردن و ناپاکی کردن نمونەیەکە. کەسانێک دەناسم کە هەموو گریمانەیەک دەخوڵقێنن لە سەر بنەمای ئەوەی هاوسەری پێشووی چی کردووە. ئافرەتێک دەناسم پێی وا بوو کە مێردەکەی پێشووی کاتێک دەگەڕایەوە ماڵەوە، ئەگەر کوپە چایەکی بۆ ئامادە نەکردایە، لێی دەتۆرا و تووڕە دەبوو، ئەمەش تەنیا لە بەر ئەو ئەزموونانەی کە لە ڕابردوودا بەرجەستەی کردبوون. لە ڕاستیدا، ئەم کەسە پلانی دادەنا بۆ ئەوەی بگۆڕدرێت، قاپەکان بشوات و پاشان کتریەکە بخاتە سەر ئاگر. کەسێکی دیکە دەناسم نیگەران دەبوو کاتێک لە سەر جێگە خێزانەکەی پشتی تێ دەکرد، ئەمەش بە واتای ئەوە دێت "دەستم لێ مەدە". لە ڕاستیدا، ئەو ئافرەتە زۆر ئاسودەتر بوو ئەگەر لە سەر کەلەکەی چەپی بخەوێت.

لە گەڵ گوزەرکردن بە ناخی چەندین ڕێسادا، تۆ پێویستە بارودۆخەکە پێچەوانە بکەیتەوە و ئاخۆ چۆن هەست دەکەی

Scanned with CamScanner

ئەگەر هاوسەرەکەت بە پێوانەکانی هاوسەری پێشوو بخەملێنیت کە دەشێت هەرگیز نەتبینیبێت. ئەگەر کەسێک ئاماژەیەک بکات یان دەمەقاڵەیەک بنێتەوە، بە شێوەیەکی سادە واتای شتێکی دیکە دەبێت لە پەیوەندییەکی دیکەدا کە تۆ هەر بەشێک نەبووی لێی. بەڵێ، بێ وەڵامکردن و دامرکاندنێکی کەم وێنەیە.

بۆیە، ئەمە ئەگەر بابەتێکی گەورە بێت یان بچوک - جا پارە بێت یان سێکس بێت، کار بێت یان نهێنی بێت، درۆ بێت یان ڕۆمانسیەت و دڵداری بێت، یان هەر شتێکی دیکە - هەموو جۆرە کێشەیەک دەنێیەوە ئەگەر تۆ لە دیدگای هاوسەری کۆنتەوە لە هاوسەری نوێ بڕوانیت.

زۆر شت دەگەڕێتەوە بۆ هەمان بنەمای سەرەکی، بەڵام ئەمە ژیانی هاوبەش ناگڕێتەوە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٧

بزانە ئاخۆ ئامانجی هاوبەشتان هەیە

ژن و مێردێک دەناسم، ئاشقی یەکتر بوون و هاوسەرگیرییان کرد، منداڵیان بوو. لە شاری لەندەن ژیانیان بە سەر دەبرد، مێردەکەی کارێکی دەکرد کە پێویستی بە گەشتی زۆر و هاتوچۆی زۆر بوو لە کۆڕن وۆڵ، سێ بۆ چوار سەعات دوور بوو. دوای چەند ساڵێک، داواکاری و پێداویستییەکانی کارەکە گۆڕدران، دەبوایە چەند سەعات لە کۆڕن وۆڵ بە سەر بەرێت. بۆیە بە خێزانەکەی گوت کە ئێستا کاتی ئەوەیە بۆ هەمیشە بچینە ئەوێ. وا دەرکەوت چوون بۆ کۆڕن وۆڵ پلانێکی لەمێژینەی مێردەکە بووە، بەڵام بیری نەکردۆتەوە کە پێشتر لە گەڵ خێزانەکەی تاوتوێی بکات. بە لاتەوە ئاساییە، بێگومان ئەوەش مانای خۆی هەیە، خێزانەکەشی هەرگیز پێی نەگوتووە کە بیری لە چوونەدەرەوەی لەندەن نەکردۆتەوە. چ دۆخێکە.

پەندەکە لێرەدا ئەوەیە کە چاوەڕێی ئەوە مەکە هەتا هاوسەرگیری دەکەیت و منداڵت دەبێت پاشان ئەم جۆرە گفتوگۆیانە تاوتوێ بکەیت. پێم وایە دانایی دەبێت ئەگەر خۆت لە ترساندنی هاوسەرە نوێیەکەت بەدوور بگری لە ڕێگەی قسە کردن و دواندنی لە یەکەم ساتەوە سەبارەت بە پلانی ژیانی، بەڵام بەر لەوەی هیچ بەڵێنێک لە نێوان خۆتان بدەن، دەبێت هەموو شتێک یەکلایی بکەنەوە.

Scanned with CamScanner

بـە دڵنیاییـەوە شـتەکان دەگۆڕێن. کەسـێک کە لـە تەمەنی ٢٠ سـاڵیدا دەیەوێـت سـەرنجی لـە سـەر هەمـوو شـتێک بێت - شـێوازی ژیان، شـوێن... هتد - لە پیشـەکەیدا دەکرێت هەست بـە جیـاوازی بـکات کاتێـک دەگاتە تەمەنـی ٣٠ سـاڵی، بەڵام ئەگـەر داهاتووت لە گەڵ هاوسـەرەکەت تاوتـوێ نەکەیت ئەوا تـۆ دەکەویتـە نـاو گێـژاوی کێشـەوە هـەر وەکو ئـەو ژن و مێـردەی لە سـەرەوە باسـم کرد.

دەشـێت کێشـەی گەورە منداڵەکان بن، بە گشـی لە کوێ ژیان بە سـەر دەبەیت. ئینجا شـتی دیکـەش دێنە ئاراوە - دەشـێت یەکێـک لە ئێوە بیەوێت زوو خانەنشـین بێت، گەشـت بکات. لە کاتێکـدا ئـەوی دیکە لە سـواربوونی فڕۆکە دەترسـێت و ڕقی لەوەیـە زیاتر لـە هەفتەیەک لە ماڵەکەی خـۆت دوور بێت.

لێـرەدا مـن نااڵێـم کە دەبێـت تـەواوی پلانی ژیانـی داهاتووت لـە گەڵ هاوسـەرەکەت بەرجەسـتە بکەیت - هەمیشـە نازانیت ئاخـۆ چـۆن هەسـت دەکەیـت و خەڵک مافـی ئەوەیـان هەیە بیـر و هزریـان بگـۆڕن. هاوڕێیەکـم هەیـە کە هەر لـە ڕۆژی یەکەمـەوە بـۆ هاوڕێکەی ڕوون کـردەوە کە هەرگیـز نایەوێ منداڵـی هەبێـت، ئەویش بە ناخێکی پڕ لە پـەژارە و خەمگینەوە ڕازی بـوو، چونکە ئەم خێزانی دەویسـت. چەند سـاڵێک دوای ئـەوە، بە ڕێکەوت سـکی پڕ بـوو. منداڵەکەیان لە دەسـت دا و ئەمـەش هەردووکیانـی تێکشـکاند. بەردەوام بـوون بۆ ئەوەی دوو منداڵـی نەخوازراویـان هەبێت کە چی ئێسـتا ئەو باوکێکی فیداکارە.

بـەڵام ئـاگادار بە، هەمیشـە ئەوە بە دڵخۆشـی سـەر نانێتەوە.

Scanned with CamScanner

هاوڕێیەکی دیکەم هەیە کە لە تەمەنی ٢٥ ساڵی بڕیاریان دا کە منداڵیان نەبێت. دوای دە ساڵ زۆر حەزی دەکرد منداڵی هەبێت. لە گەڵ ئەوەشدا، مێردەکەی پێداگری دەکرد کە ئەوان لە سەر ئەوە ڕێککەوتوون کە منداڵیان نەبێت و بێ منداڵ بمێننەوە، تەنانەت هەر تاوتوێیان نەکرد. ئەمەش یەکێک لە هۆکارەکان بوو کە لە یەکتر جیا بوونەوە، بەڵام ژنەکە لە سەرەتای چلەکاندا بوو، بۆیە زۆر درەنگ بوو بۆ ئەوەی ببێت بە دایک.

تەنیا جەخت لە سەر ئەوە بکەوە کە تۆ ژیانت نادەیت بە کەسێک هەتاوەکو بیرۆکەیەکی گشتیت لە سەر تێڕوانینی و بیر و بۆچوونی ئەو کەسە نەبێت لە سەر شێواز و ئەدای ژیانکردن. منداڵ (بە گشتی چۆن دەتەوێت بیانهێنیتە بوون)، لە کوێ بژی، چەندێک گەشت بکەیت، هەروەها هەموو ئەو شتانەی کە ئێستا لە بەرچاو نین، بەڵام دەکرێت پەیوەندیتان دروست بکەن یان تێکیبشکێنن لە ژیانی داهاتوودا. هەروەها ئامادەکاریش بۆ ئەو ڕاستیە بکە کە دەبێت یەکێک لە ئێوە بیر و هەزری بگۆڕێت و ئەوی دیکە نەیگۆڕێت.

بەر لەوەی هیچ بەڵێنێک لە نێوان خۆتان بدەن، دەبێت هەموو شتێک یەکلایی بکەنەوە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٨

ناتوانیت وا لە کەسێک بکەی کە تۆی خۆش بوێت

لە گۆشــە نیگای دڵەوە ئەم بابەتە بە قورســترین شــت هەژمار دەکرێــت بــۆ ئــەوەی قبــوڵ بکرێت. کەســێک دەدۆزییــەوە کە تــەواوی ژیانــت بە دوایدا گــەڕاوی. لێرەدا کێشــەکە ئەوەیە، وا دەرناکەوێــت ئــەو کەســــە درک بە ئەشــق و خۆشەویســتی تۆ بکات.

دەشــێت لــەم دواییانە بینیبێتــت و سەرشــێتانە کەوتبێتە داوی ئەشــقیەوە، بــەڵام پێ ناچێت ئــەو ئەوەندە تامــەزرۆی تۆ بێت. هیوابڕاوانــە و بــە کۆڵــی بۆ ماوەیــەک چــاوەڕێ دەکەیت، بە دڵنابیــەوە دەبێــت تــۆش درک بەمــە بکەیت... یــان دەکرێت بۆ ماوەیــەک پێکــەوە بووبــن - ئــەو زۆر خولیای تۆیــە. دواجار بــوون لــە گەڵ تۆ ئاســاییە، بــەڵام لــە کانگای دڵتەوە هەســت بــەوە دەکەیــت کە ئــەو تۆی خــۆش ناوێت.

زووتــر یان دەشــێت درەنگتر بێت و پێــت بڵێ کە ئەو حەزی لە تــۆ نییە و تــۆی خۆش ناوێت، بەڵام تۆ حەز ناکەی گوێبیســتی ئــەوە بیــت. هەوڵ دەدەیــت ڕازی بکەی کــە دەرفەتێکی دیکەت پــێ بــدات. دەکرێــت هــەوڵ بــدەی خــۆت بگۆڕیــت، ببــی بەو کەســــەی کــە ئەو دەیەوێــت. لە ڕاســتیدا ئەمە کەمێــک جێگەی شــــەرمەزاریە، بەڵام تۆ بەو شــێوەیەی نابینــی. پێت وایە ئەمە شــتێکی بەنــرخ و بەهادار دەبێت ئەگەر ئەشــقی ئــەو ببەیتەوە.

Scanned with CamScanner

شـتە سـەیرەکە ئەوەیە، هەرچەندە - ئەمە هەگیـز ڕوو نادات. مەبەسـت لـە ئەشـق ئەمـە نییـە. ئەگەر هـەزار بەربەسـت و کۆسـپیش ببـڕی، ناتوانی بە دەسـتی بخەیـت. ڕەخنە لە خۆت دەگـری کـە نەتتوانیـوە پێوانەکانـی ئـەو بپێکـی (هـەر وەکو دەیبینـی)، لـەم پرۆسـەیەدا هـەم بڕوابەخۆبـوون هـەم ڕێزی خـۆت وێـران دەکەیت، کەچی هێشـتا ئەو تۆی خـۆش ناوێت. ناتوانێـت تـۆی خـۆش بوێـت، دەشـێت میهرەبـان و دەم بـە سـازش بێـت لەم بـارەوە، یـان دەکرێـت کەسـێکی میهرەبان نەبێـت یاخود کەسـێکی دڵـڕەق بێت.

ئەم سـیناریۆیەش لـە تـەواوی پەیوەندییەکانی دنیـادا هەیە و هەمـان شـتە - کـە تیایـدا یەکێـک لـەو دووانە ئاشـقی ئەوی دیکەیـە. هەندێـک بیـر لەوانە بکەوە کـە تۆ دەیاننناسـی، دڵنیام کـە هەندێـک نمونەی لـەم جـۆرە دێنە بـازاڕی هزرتـەوە کە تێیـدا ئەم جـۆرە نمونانە ڕاسـتن.

کەسـانێک دەناسم کە لەم دۆخەدا بوون، چەند مانگ و ساڵێکی خایانـدووە تاوەکو درکیان کردووە کە هیـچ هیوایەک لە ئارادا نییـە. لـەو کاتـەوە، دڵداریـیـان لە گەڵ کەسـانێک کـردووە کە ئەوانیـش وەڵامیـان داونەتەوە. لێرەدا شـتە خۆشـەکە ئەوەیە هەمـوو ئەوانـەی کـە دەیاننناسـم و بـەم دۆخـەدا تێپەڕیـون، هەمان شـت دەڵێن: "سـوپاس بۆ خوا کـە پەیوەندییەکەی دیکە کۆتایـی هـات، لە بەر ئەوەی ئەوەی ئێسـتا زۆر باشـترە."

دەبینـی، لـە گـەڵ ئەمەشـدا شـتێکی نایابـی هەسـت و مەیلت ئەوەیـە کە ئەگەر ئەو وەڵامت نەداتـەوە، پەیوەندییەکە ئەوەندە بـاش نابێـت. تەنانـەت ئەگـەر واش دابنێـی ئـەو تـۆی خۆش

Scanned with CamScanner

دەوێت، ئەگەر پێویست بکات چەندی هەوڵ و تەقەللا بدەی، لە پێناو چاوەڕوان کردنیدا، هێشتا ئەو هەر بەهادار و بە پێز نابێت. تۆ پێویستت بە کەسێکە و شیاوی کەسێکی کە تۆی خۆش دەوێت، بەو شێوەیەی کە هەیت، نەک بەو شێوەیەی کە دەتەوێت خۆتی پێ نمایش بکەیت یان هەوڵی بۆ دەدەیت. بۆیە هەر کە زانیت تۆ لە گەڵ کەسێکی کە تۆی خۆش ناوێت، تۆ دەبێت زۆر بوێر بیت و کۆتایی بە پەیوەندییەکە بهێنی بەر لەوەی ئەو کۆتایی پێ بهێنێت. هەست بە خراپی دەکەیت بە لەدەستدانی، بەڵام دەبێت بە شانازییەوە ئەوە بکەیت، ڕۆژێک چاوێک بە ڕابردووتدا دەگێڕی و دەزانی کە چەندە بڕیارێکی ڕاست و دلێرانە بووە.

دەکرێت هەوڵ بدەی خۆت بگۆڕیت، ببی بەو کەسەی کە ئەو دەیەوێت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٩

لە پێناو دەستەبەرکردنی میهرەبانیدا دەبێت دڵڕەق بیت

ڕێسای هەشتەم دەربارەی ئەوە بوو چی دەکەی کاتێک تۆ کەسێکت خۆش دەوێت، بەڵام ئەو تۆی خۆش ناوێت. ئێستا باسەکان پێچەوانە دەکەینەوە. وا دابنێ کە ئەو کەسەی لە گەڵ تۆیە، ناتوانی خۆشت بوێت؟ بە دڵنیاییەوە خۆشت دەوێت، چێژ لە هاوڕێیەتی دەبینی، دەتخاتە پێکەنین یان کاتێک نیگەرانی، گوێت لێ دەگرێت یان حەز و ئارەزووەکانیان لە گەڵ تۆ دەدرکێنن. ئەگەر زۆر حەز ناکەیت پێویست ناکات لە گەڵی بیت، بەڵام دەزانیت کە هەرگیز ئەوت خۆش ناوێت بەو شێوەیەی کە ئەو تۆی خۆش دەوێت.

لێرەدا هەست بە خەمناکی و خراپی دەکەیت، بە دڵنیاییەوە - تۆ کەسێکیت گرنگی پێ دەدەیت و بە ئەمەکی. خۆزگە دەخوازی کە ئەوت خۆش بوێستایە، ناتەوێت ئازاری بدەیت. بەهەرحاڵ دەشێت هەست بە دڵخۆشی بکەیت ئەگەر کاتی لە گەڵ بە سەر بەری، تۆش دەتەوێت بچیتە هەمان شوێن، بیری هاوڕێ و خێزانەکەی دەکەیت... بەڵێ، ئێستا مانەوە لە گەڵ ئەو شتێکی زۆر ئاسانە.

بەڵام ئەمە وەڵامەکە نییە. نا نەخێر، ئەگەر تۆ پەیڕەوکاری ڕێسای، هەتا زیاتر لە گەڵ ئەو کەسە بمێنیتەوە، ئەو زیاتر ئەشکەنجە و ئازار دەچێژێت و ڕووبەڕووی کۆسپ دەبێتەوە

Scanned with CamScanner

(هـەوڵ دەدات وات لـێ بکات ئەوت خۆش بوێـت)، زیاتر ئازار بچێژێـت کاتێک دواجـار بەجێی دەهێڵێت، زیاتـر کات بەهەدەر دەدات لـە گەڵ کەسـێک کە ئەوی خـۆش ناوێت.

نەخێـر، دەبێـت هەندێـک جـار دڵڕەقـی بنوێنـی لـە پێنـاو میهرەبانیـدا، هـەر ئێسـتا کۆتایـی بەو شـتە بهێنـە. دەزانم کە سـەختە. ئەگـەر تۆ گرنگـی بەو کەسـە دەدەیت، ئەوا هەسـت بـە سـامێک دەکـەی ئەگەر ئـازاری بدەیـت، بەڵام بیـر خۆتی بهێنـەرەوە ئـەوە ئـازاری زیاتر دەبێـت ئەگەر زیاتـر لە گەڵی بمێنیتـەوە و دواجـار بەجێی بهێڵی. ئەویش شـیاوی ئەوەیە کە ئـازاد و سەربەسـت بکرێت بۆ ئەوەی کەسـێک بدۆزێتەوە بەو شـێوەیەی کە تـۆ ناتوانـی ئەوت خـۆش بوێت.

مـن شـتێکی دیکـەت پـێ دەڵێم، ئەگـەر هـەر بە ڕاسـتی ئەو کەسـەت خۆش ناوێت، چ زووتر بێت یان درەنگتر تۆ کەسـێک دەدۆزیتـەوە کە سەرشـێتانە ئاشـقی بیـت، تەنیـا وا دابنێ کە ئەو کەسـە بەیانی پـێ دەخاتە ژیانتەوە یان هەفتـەی داهاتوو، لەو کاتـەدا تۆ چـی دەکەیت؟

لە ڕاسـتیدا هیـچ وەڵامێکی قایلکەر نییە بـۆ ئەمە. دەکرێت تێوە بگلێـی و زۆر ئـازاری ئـەو هاوڕێیـەت بدەیت. یـان ئەوە زۆر جێگـەی شـکۆمەندی دەبێت ئەگەر ڕەتی بکەیتـەوە تێوە بگلێی، بـەڵام دەکرێـت ئەوە سـەخت بێـت و ببێتـە هـۆی داڕمان بۆ هەردووکتـان و هـاوڕێ نوێکەت. تاکە چارەسـەر کە بڕیندەکان سـاڕێژ دەکات، ئەوەیـە کـە تۆ ئازاد و سەربەسـت و سـەڵت بیـت بـەر لـەوەی ئەشـقی نوێ چەکـەرە بـکات و پـێ بخاتە ژیانتـەوە، بـۆ هاتنەکایـەی ئەمـەش دەبێت ئێسـتا خـۆت لەو

Scanned with CamScanner

هاوڕێیە دابڕێنیت.

دەبینی؟ میهرەبانترین شت بۆ هەموان بریتیە لەوەی کە تۆ کەمێک دڵڕەقی بنوێنی، بەڵام بەمە دەبێت هەموان بەجێ بهێڵی بۆ ئەوەی بە ڕێگەی ژیانی خۆیاندا ڕێ بکەن و پشت بە خۆیان ببەستن لەوەی کە ئێستا دەگوزەرێت. دەشێت هاوڕێکەت لەم ساتەدا حەزی لێ نەبێت یان بەرز نەبنرخێنێت، بەڵام ڕۆژێکیان ئەگەر هەستێکیان هەبێت ئەوا چاوێک بە ڕابردوودا دەخشێننەوە و بۆ ئەمە بە نهێنی سوپاست دەکات.

هەموان بەجێ بهێڵە بۆ ئەوەی بە ڕێگەی ژیانی خۆیاندا بڕۆن.

Scanned with CamScanner

تەوەرەی دووەم

ڕێساکانی هاوسەرگیری

Scanned with CamScanner

بۆ چەند هەفتە، مانگ تەنانەت ساڵ سەرەتای هاوسەرگیری شتەکان بێ ڕەنج و ماندووبوون ناوازە و بەپێز دەبن. بەڵام درەنگ بێت یان زوو ژیان ڕووی ڕاستەقینەی خۆی دەردەخات و ژیانی هاوسەریش دەکەوێتە ژێر تاقیکردنەوە. لێرە بە دواوە، هەرچەندە پەیوەندی هاوسەری توانای خۆی هەیە بۆ ئەوەی هەنگاو بەرەو باشتر بنێت، پێویستی بە ڕەنج و تێکۆشان نییە بۆ ئەوەی بێتە دی، تۆ خۆت دەبێت کاری تێدا بکەی یان بە لایەنی کەمەوە، دڵنیا بیتەوە کە ڕێگە نەدەیت ئازار بچێژێت بە جۆرێک لە فەرامۆشکردن. هەوڵە خۆشەکە ئەوەیە کە تۆ دەتوانی ڕاستی بکەیتەوە، قەڵایەک بنیات بنێی لەوەی کە بە دەستت خستووە. ئەم تەوەرە لە بارەی پتەوترین و بەهێزترین پەیوەندیی هاوسەری دەدوێت لەوەی کە تۆ هەتە. دروستکردنی پەیوەندییەکی بەهێز و قوواڵ و دڵخۆشکەر بۆ هەردووکتان.

ئەو ڕێسایانەی کە بە ناویاندا گوزەر دەکەیت، ئەوانەن کە لە سەیرکردنی خەڵک و خۆم فێر بووم کە خاوەن پەیوەندییەکی ناوازە بوون، لە ڕێگەی ئەزموون کردنی خۆمەوە دەزانم کە شوێنکەوتنی هەندێکیان لەوانی دیکە ئاسانترە، بەڵام ئەگەر دەستیان پێوە بگریت، ئەوا خەڵاتێکی ناوازە بە دەست دەخەیت. ئەگەر هەوڵی ئاشقبوونت لە گەڵ کەسێک داوە کە لە توانایدایە دڵخۆشت بکات (بڕوانە ڕێسای ١-١٩)، ئەوا بزانە تۆوی بەختەوەری و ئەشقت چاندووە. ئەوەی کە ئێستا پێویستە، ئەوەیە کە جەخت بکەیتەوە بەرەو ڕێگای خراپ ناڕۆی، بەڵکو ئەم ڕێسایانە وابەستەی سەر ڕێگات دەکەن.

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٢٠

کەسێکی ڕووخۆش و گەش بە

ڕۆژێکی شەکەت و درێژت بەڕێ کردووە، لە ڕاستیدا ئەمە هەفتەیەکی سەخت بووە. بە پرتەوبۆڵە و هەستیارییەوە دەگەڕێتەوە و پێویستت بە کەسێکە بۆ ئەوەی ئەو شەکەتی و تووڕەییەی خۆتی پێ بڕێژی. کێ ناچار دەبێت ئەمە لە ئەستۆ بگرێت؟ بە دڵنیاییەوە هاوسەرەکەت. هەمیشە ئامادەیە و جێگەی سەرسامی نییە کە تۆ هەست بە ئازار دەکەی، لە بەر ئەوە دەبێت هاوسەرەکەت پێشبینی چی بکات؟

ئەوەی کە هاوسەرەکەت پێشبینی دەکات، ئەوەیە کە تۆ بە شێوەی جوان و ڕووخۆش مامەڵەی لە گەڵ بکەیت. ئەی ئەگەر لە گەڵ ڕۆیشتن بۆ ژوورەوە هاوڕێیەک لەوێ وەستابوو، هەوڵ دەدەی بە ڕێزەوە مامەڵەی لە گەڵ بکەیت، ئەی بۆ ئەوە بەرامبەر هاوسەرەکەت نانوێنی ئەگەر بە تەنیا دەچیتەوە؟ لە کۆتاییدا لە تەواوی جیهاندا هاوسەرەکەت گرنگترین کەسە لە ژیانی تۆدا، ئەی بۆ چی بە باشترین شێوە مامەڵەی لە گەڵ ناکەیت؟

بەکارهێنانی هاوسەرەکەت وەکو ئیسفنج بۆ هەڵمژینی هەموو نیگەرانییەکەت و بەتاڵ کردنەوەی تووڕەییەکەت شتێکی ئاسانە، بەڵام بەم شێوەیە شتەکان بە ڕاستی و دروستی ڕێ ناکەن. چەندین ژن و مێرد دەناسم کە بە بەردەوامی

Scanned with CamScanner

تـووڕە و هەسـتیارن، یـان تەنانـەت بـێ ڕێز و قسـەلەڕوون. ئەمـەش لـە بەر ئـەوەی ناتوانن ببن بە کەسـێکی ڕووخۆش و گـەش. ئەمـە لە بەر ئـەوە نییە کە هـەر کامێک لەمـان هەڵەی کـردووە، لـە ڕاسـتیدا هیچیـان دڵخـۆش نیـن و بەرامبـەر بە یەکتر بەخیـلن، وایە.

چ هەڵەیـەک لـە بەرجەسـتەکردنی ڕەوشـتێکی جـوان هەیـە؟ چـی تێدایە ئەگەر بڵێی "تکایە"، "سـوپاس"، "بەلاتەوە ئاسـاییە؟" ئەگـەر دەتەوێـت لـە ڕاسـتیدا هەسـتەکانت ئەرێنـی بـن، لـە بـارەی ئـەوەی کە هەتانـە، دەبێت بەوە دەسـت پـێ بکەی کە بەڕێـز و بەڕەوشـت بین بەرامبـەر بە یەکتر. ئـاکار و ڕەفتارە سـەرەتاییەکانتان لـە بیر بێت، بـە میهرەبانی و بـە ڕێزەوە لە گەڵ یەکتـر بدوێـن. خواردنەوەیەکی دڵخوازی بـۆ ئامادە بکە، دیارییەکـی بچوکی پێشـکەش بکە بە بـێ بوونی هیچ هۆکارێک - ئەمـەش چونکە تۆ هاوسـەرەکەت خۆش دەوێت. بە خۆشـی هاوسـەرەکەت بدوێنـە و ستایشـی بکـە. لـە هەندێـک کاری ئاسـایی هـاوکاری بکـە تەنانەت ئەگـەر "کاری تـۆش" نەبێت، ڕەفـەکان ڕێـک بخـە، جل ئوتو بکـە، شـتومەکی بازاڕکردن لە ئۆتۆمبێل بهێنـە دەرەوە.

ئەگەر هاوسـەرەکەت لـە دوای کارێکی شـەکەت دەگەڕێتەوە، دەرفەتـی ئـەوەی پـێ مەدە کـە پرتەوبۆڵـت بە سـەردا بکات، خواردنەوەیەکـی بـۆ ئامـادە بکە، پرسـیاری لێ بکـە کە ئاخۆ بارودۆخـی چۆنـە و گـوێ لەوە بگـرە کە دەیڵێـت. حەزی پێ بکـە و چێژی لـێ ببینە.

ڕەنگـە لە ڕێـی هەندێـک کارەوە ئێش و ئازاری سـوک بکەیت

Scanned with CamScanner

و بیحەسێنیتەوە: "چیت پێ بڵێم"، پاڵ بکەوە و قاچەکانت بەرز بکەرەوە، من خوانی ئێوارە ئامادە دەکەم، جلەکان ئوتو دەکەم، بە منداڵەکان دەڵێم ئەرکی ماڵەوەیان ڕاپەڕێنن، گەرماویان پێ دەکەم. بە گشتی شتێکی ئەوتۆ بکە کە هاوسەرەکەت هەست بکات کەسێک پشتیوانی دەکات، چونکە تۆ ئەوەت بەلاوە گرنگە.

ئەگەر منداڵت هەیە، چاوەڕێی چ نمونەیەکی باشتریان لێ دەکەیت؟ لە هەر حاڵەتێکدا بێت، بیر لەو نمونەیە بکەرەوە کە هاوژینەکەت بە ناوی گوزەر دەکات، داوا دەکەیت بەو شێوەیە مامەڵەت لە گەڵ بکات کە تۆ مامەڵەی لە گەڵ دەکەیت. باشترە ئەگەر بەرەو ئاراستەیەکی باش ڕێ بکات، بەڵام تۆ ئەمە لە بەر ئەوە ناکەیت، تۆ کەسێکی ڕووخۆش و گەش نیت ئەگەر هەمان شتت لە هاوژینەکەت بوێت و داوای بکەیت، تۆ لە بەر ئەمە کەسێکی ڕووخۆش و گەشی، چونکە تۆ هاوژینەکەت خۆش دەوێت، ئا ئەمەیە کە هاوسەرەکەی شیاویەتی.

چ هەڵەیەک لە بەرجەستەکردنی ڕەوشتێکی جوان هەیە؟

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٢١

پێکەوە بن، چونکە ئێوە دەتانەوێت پێکەوە بن، نەک پێویستتان پێی بێت.

کەواتە بە نیازی لە گەڵ هاوژینەکەت چی بکەیت؟ مەبەستم نییە ئێستا چی دەکەیت، بەڵکو مەبەستم ئەوەیە کە بۆچی پێکەوەن؟ هیوادارم وەڵامەکە ئەوە بێت کە تۆ هاوژینەکەت خۆش دەوێت و وات لێ دەکات هەست بە باشی بکەیت.

ئەگەر هاوسەرەکەت کاری خۆی بە جوانی و ڕێکوپێکی ڕاپەڕێنێت، تۆ پێویستت پێی نییە - ئایا پێویستت پێیە؟ - دەتوانیت ئەو کارانە بە بێ بوونی هاوسەرەکەت بکەیت، ئەمە لە بەر ئەوە نییە کە هاوسەرەکەت لە پێناوی هەڵبژاردووە، بەڵام دەشبێت ئەگەر لە بەر ئەمە هەڵیبژێریت. لە پەیوەندی هاوسەری بەهێزدا، جیهانێک لە پشت بەیەکتربەستن بەدی ناهێنن، بەڵکو هانی یەکتر دەدەن بۆ سەربەخۆیی. ئەگەر هاوسەرەکەت تۆی خۆش دەوێت بەوەی کە هەیت، ئەوا هەوڵی ئەوە نادات بتگۆڕێت و بتکات بە کەسێکی دیکە و شتێکی دیکە، بەڵام یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی زیاتر هەست بە بەهێزی بکەیت، وات لێ دەکات بڕوات زیاتر بە خۆت بێت، وەکو مرۆڤێک کە بێ ترس و پارێزراو بیت و ڕێزێکی زیاترت هەبێت.

ئەمە بە واتای ئەوە دێت کە هەموو شتێکت بۆ ئامادە کراوە و سازکراوە لەوەی کە خۆی بیکەیت و بیپارێزیت. بە

Scanned with CamScanner

دڵنیاییەوە ئەمە لە ڕووی دارایییەوە سەختر و دژوارتر دەبێت (ڕەنگە واش نەبێت). دەکرێت ئەرکی سەرشان سەختتر بێت (دەکرێت واش نەبێت)، بەڵام لێرەدا دەتوانیت مامەڵە بکەت، چونکە تۆ کەسێکی پارێزراو و بەڕێزی. لە ڕووی هەست و سۆزەوە یان هەر ڕوویەکی دیکە، تۆ بۆ ئاسودەیی و بەختیاری هەست و سۆزت پشت بە هاوژینەکەت نابەستی، چونکە هاوسەرەکەت ئەوەی بۆ سەلماندووی کە تۆ کەسێکی بەهێز و سەربەخۆیت.

ئەمە هەمووی بە واتای ئەوە دێت کە تۆ پێویستت بە هاوسەرەکەت نییە. ئەگەر هەر ڕۆژێک بێ ئەو دەرکەوی، ئەوا باش دەبیت. پێویستت بە هاوژینەکەت نابێت بۆ ئەوەی وات لێ بکات هەست بە باشی بکەیت یان لە ڕووی دارایییەوە هاوکاریت بکات، یان لە بەر ئەوەی کەسی دیکە تۆی خۆش ناوێت، هیچ کام لەمانە پێویست نین. ئەی کەوایە بۆچی لە گەڵ هاوژینەکەت ماویتەوە؟ چونکە تۆ دەتەوێت. هەر ئەمەیە. نا هۆکاری دیکە هەیە. ئایا ئەمە شتێکی نایاب نییە؟ تۆ پێویست ناکات لە گەڵ هاوژینەکەت بیت، بەڵکو بە ویستی خۆت هەڵتبژاردووە.

بە تێپەڕبوونی زەمەن، کەمێک لە بارەی جێهێشتنی ئەم ژینە فێر بووم. بەڵێ، ناتەوێت بەرەو ئەو ڕێگایە هەنگاو بنێی، بەڵام ئەگەر هەردووکتان پێکەوە بمێننەوە، سەیر لێرەدا ئەوەیە کە یەکێک لە ئێوە هەر دەبێت بەو ڕێگایەدا هەنگاو بنێت. من شارەزا و پسپۆڕ نیم، بەڵام ئەوەم بەدی کردووە کە ئەو کەسانەی هاوسەرەکانیان خۆش دەوێت، بەڵام پێویستیان پێی نییە - تەنیا ژیانی لە گەڵ بەڕێ

Scanned with CamScanner

دەکـەن، تەنهـا لە بـەر ئەوەی کـە دەیەوێـت - ئەوە باشـترە لەوانـەی کە پاڵیـان بە یەکتر داوە یان کەسـایەتیان بە جۆرێک لـە کەسـایەتی هاوژینەکـەی ئـاڵاوە کە لـە دوای کۆچـی ئیتر نازانێـت خۆیشـی کێیە.

دەزانـم ئەمـە بابەتێکـی ناخـۆش و سـەختە کـە بیـری لـێ بکەیتـەوە، بـەڵام چۆن ملی ڕێـگا دەگریتە بەر ئەگـەر لە ناکاو هاوژینەکـەت مـرد؟ ئایـا دەزانی لـە کوێی، متمانـەت بە خۆت هەبێـت سـەرباری زاڵبـوون بە سـەر زوخاوی کێشـە و خەم و خەفـەت؟ دەکرێـت یەکێـک لە ئێـوە لە کۆتاییـدا خۆی بەدی بـکات، دەتوانـن چ جۆرە دیارییەک باشـتر لـە بڕوابەخۆبوون و سـەربەخۆیی پێشکەشـی یەکتـری بکـەن بۆ ئـەوەی بتوانن بـە تەنیـا لە سـەر پـێ بوەسـتن؟ بـۆ زانیاریـت، تەنانـەت لە ڕەشـترین سـاتتدا، پێویسـتت بە هاوژینەکـەت نییە، تـۆ تەنیا ئـەوت دەوێت.

کەوایە بۆچی لە گەڵ هاوژینەکەت گوزەر دەکەیت؟ چونکە تۆ دەتەوێت. هەر ئەمەیە. نا هۆکاری دیکە هەیە. ئایا ئەمە شتێکی نایاب نییە؟

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٢٢

هەناسەیەک بە هاوژینەکەت بدە با خۆی بێت

دوای چەند مانگێک یان چەند ساڵێک ژیان کردن پێکەوە، هاوسەرەکان بە ژیانی تاکەکەسیدا شۆڕ دەبنەوە. ئێوە شتەکان پێکەوە دەکەن، کات بە یەکەوە بە سەر دەبەن، بەرژەوەندیی هاوبەش بەدی دەکەن بۆ ئەوەی شوێنیان بکەوێ.

ئەمە هەمووی ئەشق نواندن و خۆشیە، بەڵام ئەمە ئەو ڕاستییەش دەشارێتەوە کە ئێوە دوو کەسی لێک جیاوازن و گرنگ نییە چەند خاڵی هاوبەش لە نێوانتاندا هەیە، کاتێک کە یەکترتان بینیوە، هاوسەرەکەت هەندێک بەرژەوەندی و حەزی جیاوازی هەیە لە هی تۆ. دەشێت لە چوارچێوەی خولیایەکی بەسۆزەوە ئەوت بینیبێت و هەردووکتان بتانەوێت کاتتان تەرخان بکەن بۆ ئەوەی سواری یەخت بن لە دەریادا، یان بۆ خوێندنەوە، یان کۆکردنەوەی پولی نامە، بەڵام سەرباری ئەمە دەکرێت تۆ بتەوێت خۆت لە بابەتی جیاوازدا چڕ بکەیتەوە یان حەزێکی کەمت هەبێت.

هاوسەرەکەت کەمێکی کات پێویستە بۆ ئەوەی شتەکانی خۆی بە شێوازی خۆی بکات. ڕەنگە حەزی لێ بێت باشترین هاوڕێکانی ببینێت بە بێ بوونی تۆ. یان بۆ ماوەی یەک سەعاتێک بچێتە ژوورێکەوە یان لە کاتی خوێندنەوەی شیعرد یان دروومان، تۆ پێویستە کاتی پێ بدەیت، هەناسەیەک بۆ

Scanned with CamScanner

ئەوەی ئەوە بکات بێ ئەوەی بەخیلی بەریت و تووڕە بی یان نیگەران بیت.

ئەگەر قەت لە یەکتر دانەبڕاون، ئەوا ئێوە تا ڕادەیەک لە بوونەوەری مەلەز دەچن، دیمەنی ئەو کەسە لە دەست دەدەیت کاتێک بۆ یەکەم جار ئاشقی بوویت، ئەمەش یارمەتیدەر نابێت بۆ پەیوەندیی هاوژینیتان، چونکە ئەمە ڕوو دەدات، ئەمە ئەو کاتەیە کە هەموو شتەکان درەوشانەوەی خۆیان لە دەست دەدەن. ئەمە سیحرە، دەبێت بە شتێکی بێزارکەر و جیهانی ناوەوە بەرجەستە دەبێت.

من فرمان بەوە ناکەم کە چەندێک کات بە یەکەوە بە سەر بەرن. لە ڕاستیدا من هەوڵی سەپاندنی هیچ شتێک نادەم - من تەنیا ئەوە دەڵێم کە چی سەر دەگرێت ئەگەر لە ئەشقێکی دڵخۆشکەردا بیت. هەندێک هاوسەر بە دەگمەن لە یەکتر جیا دەبنەوە، لە کاتێکدا هێشتا هەوڵ دەدەن ڕێز لە کاتی یەکتر بگرن. هەندێکیان زۆر بە دەگمەن ئەشق دەنوێنن لە گەڵ یەکتری، بەڵام بۆ زۆربەی هاوسەران، کەمێک کات بەخشینی زیاتر یارمەتیدەر دەبێت بۆ بەردەوامی زیاتر و مانای ئەوە دەدات بە دەستەوە کە تۆ شتێکت هەیە قسەی لە بارەوە بکەیت.

لێرەدا تۆ پێویستت بە کەمێک کات هەیە لە هاوسەرەکەت، دەکرێت پێویستت بە زیاتر بێت. ئەمە ئاساییە (ئەگەر بە هۆکار بێت). شتە گرنگەکە ئەوەیە کە تۆ درک بەوە بکەیت کە هاوژینەکەت دەیەوێت شتێک بە تەنیا و بۆ خۆی بکات، ئەمەش ڕەتکردنەوەی تۆ نییە، بەڵکو ئەمە تەنیا چەسپاندن

Scanned with CamScanner

و پەسندکردنێکە کە ئاخۆ هاوژینەکەت کێیە. ئەمە شێوە و ئەدای ئەوە بۆ دوان و دڵخۆشبوون، ئەگەر ڕێگەی پێ نەدەیت، ئەو کەسە لە دەست دەدەیت کە خۆشت دەوێت.

لە بەر ئەوە تووڕە مەبە، بۆڵەبۆڵ مەکە، بەخیلی مەبە، ڕەفتاری منداڵانە مەنوێنە کاتێک هاوژینەکەت پێت دەڵێت پێویستم بە کەمێک کات و هەناسەیەکە. دڵخۆش و شادومان بە بەڕووی ئەم و خۆتدا، چونکە ئەمە دەبێتە هۆی پاراستنی پەیوەندیی هاوسەریتان بە شێوەیەکی نوێ و تازە.

تۆ پێوستە کاتی پێ بدەیت، هەناسەیەک بۆ ئەوەی ئەوە بکات بێ ئەوەی بەخیلی بەریت و تووڕە بی یان نیگەران بیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٢٣

لە هەڵەکانی خۆت بڕوانە

ئەگەر هاوسەرەکەت کاملە، هاوسەری من کامل نییە (تکایە بەس پێی مەڵێ). دڵنیام کە هاوسەرەکەی تۆش کەم و کوڕی زۆری هەیە. ئایا هاوسەرەکەت پرخە دەکات؟ ئایا هەر لە ڕاستیدا ناڕێک و هەڵەشەیە - یان زۆر پوخت و ڕێک و پێکە؟ ئایا هاوژینەکەت زۆر قسە دەکات؟ ئایا چێشتلێنەرێکی بێ هیوایە؟ یاخود ئایا زۆر سەختە بۆ ئەوەی دەرچونێک بکەن جا بۆ هەر شوێنێک بێت؟ ئایا هەمیشە قسەت پێ دەبڕێت کاتێک قسە دەکەیت یان کاتێکی زۆر لە کاردا بە سەر دەبات؟

ئەمانە هاوسەرن بۆ تۆ. ئەویش هەمیشە خاوەن هەڵەی خۆیەتی. پێم وایە کە تەنیا دەبێت ژیانی لە گەڵ بگوزەرێنی. دەزانم، دەزانم. هەوڵت داوە لەو بارەوە قسەی لە گەڵ بکەیت، ئەوەت ڕوون کردۆتەوە کە ژیان بە سەربردن لە گەڵ هاوژینێکی ئاوها چەند سەختە، داوات لێ کردووە کە شتێک لەو بارەوە بکات. دەکرێت هەوڵی دابێت، بەڵام هەوڵدانەکە جدی نەبووبێت. یان دەشێت بۆ ماوەیەک کردبێتی، پاشان گەڕابێتەوە سەر ڕێچکەی خۆی. ئەمە هەمان مەسەلەی چیرۆکە کۆنەکەیە، هەر کەسێک داوای لێ دەکەیت، هەرگیز هیچ کەمایەسیەک لە تایبەتمەندیدا نییە بۆ ئەوەی گلەیی و گازندەی لە بارەوە بکەیت.

Scanned with CamScanner

بەڵام خولەکێک چاوەڕێ بکە. ئەگەر ئەمە بۆ هەموو هاوسەرەکان ڕاستە، مانای ئەوەیە کە بۆ تۆ و منیش ڕاستە. بەڵێ، ئەوە ڕاستە، منیش و تۆش هێندەی هاوسەرەکانمان تاوانبارین. هەموو ئەو شتانە پێمان دەڵێن کە هاوسەرەکانمان بێزار و تووڕە بکەین. ئایا هیچ شتێک لەو بارەوە دەکەین؟ بە دڵنیاییەوە هیچ ناکەین، چونکە ئەوان کەسانێکی نابەجێن و داوامان لێ دەکەن کەسایەتی خۆمان بگۆڕین. ئەگەر بەو شێوەیەی کە هەین ئێمەیان خۆش ناوێت، خۆ دەیانزانی ئێمە چۆن بووین کاتێک پێیان نایە ژیانمانەوە.

زۆر باشە، ئەمە دەکەوێتە سەر شانی هەردوو لا. یان ئەوەتا بەو شێوەیەی کە هەن قبوڵیان بکەین، یانیش دەبێت ئێمە کارێک لە سەر هەڵە و پەڵەکانی خۆمان بکەین، تەنانەت ئەگەر ئێمە وەکو خودی خۆمان بە هەڵە هەژماریان نەکەین. وا باشترە هەردوو لا شانی بدەنە بەر، پێویستە خۆمان ببین بە نموونە، بە سنگ فراوانبوونمان بۆ چەوتی و هەڵەکانیان، ئاماژە بەوانەی خۆشمان بکەین.

مانای ئەوە نییە کە شتێک لە خۆمان شک بەرین، دەشێت زۆر ئاسایی بێت ئەگەر هەڵەشە و ناڕێک بین، بە پرتەوبۆڵە بین، هەندێک جار زۆر خولیای گوێگرتن بین. ئەوە ئاسایی نییە ئەگەر هاوسەرەکانمان خەمگین و دڵناخۆش بن، ئێمە دەمانەوێت دڵخۆش بن. بێگومان ئێمە ناتوانین کەسایەتی خۆمان بگۆڕین، ئەگەر ئەوان ئێمەیان خۆش بوێت گۆڕینی کەسایەتی شتێکی ئەوتۆ نییە داوای بکرێت، بەڵام ئەوە شتێکی ئازاربەخش نابێت ئەگەر خاولیەکە هەڵواسی لە جیاتی ئەوەی فڕێی بدەیتە سەر زەوی. یان کەمێک زیاتر

Scanned with CamScanner

هــەوڵ بــدەی گــوێ لــە هاوژینەکەت بگــری کاتێـک دڵتەنگ و خەمگینــە. یان زیاتر دەربکەوێت و بــازاڕ بکات، یاخود هەندێک جــار دەمی خۆمــان بگرین.

بــە دڵنایــیەوە هاوســەرەکانمان تەواو و بێخــەوش نین، ئێمەش وا نین. پێویســت ناکات خۆمان بکەینە دەریای کێشــە و گرفتی ئــەوان، چونکە ئێمە هاوژینی ئەوانیــن. دەکرێت نواندنی کەمێک ســنگ فراوانــی و کەمتر پــلار تێگرتن هــەر ئەو شــتە بێت کە لێرەدا پێویستە.

بە دڵنایــیەوە هاوسەرەکانمان تەواو و بێخەوش نین، ئێمەش وا نین.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٢٤

کەسێکی شکۆمەند بە

ئەگەر ئەم پەرتووکە ڕێسا بە ڕێسا دەخوێنیتەوە، ئەوا گوزەرت بە سەر بیست ڕێسادا کردووە، کەواتە تۆ پێشتر کەسێکی ڕووخۆش و گەش بووی، دڵنیام کە وا بووی، ئەی ئەگەر وایە ئەم ڕێسایە دەربارەی چی دەدوێت؟ ئەمە ڕێسایەکی کۆنە بۆ تۆ، سەرلە بەری ئەم ڕێسایە لە بارەی بوون بە کەسێک دەدوێت کە هاوژینەکەت شانازیت پێوە بکات. نەک هەر تەنها بەرامبەر هاوسەرەکەت وا بیت، بەڵکو بەرامبەر بە تەواوی جیهان.

ئەگەر دەتەویت سەری هاوژینەکەت بەرز بێت کاتێک لە گەڵیدایت، بۆ ئەوەی شانازیت پێوە بکات، ئەوا دەبێت دڵنیا بیت کە بەم شێوەیە ڕەفتار دەنوێنیت:

* پاک بیت.
* ڕاستگۆ بیت.
* دڵنزم و بەسۆز بە.
* بیرمەند و بەئەمەک بە.
* میهرەبان بە.

Scanned with CamScanner

جا ئایا مامەڵە لە گەڵ هاوڕێیەکی ڕەزا قورس دەکەیت یان سوالکەرێکی سەر شەقام، یان مامۆستای منداڵەکانت یاخود ژن برا و شوبراکانت، دەبێت لەوە دڵنیا بیت کە بە جۆرێک ڕەفتار دەنوێنی هەمیشە هیچ پێویستی بە پاساو نەبێت، بێگومان هەندێک جار ئەمە ئاسانە - بەڵام هەندێک جاریش بەرەنگارییەکی ڕاستەقینەیە. ئەم ڕێسایەش لە ڕیزبەندی ڕێساکانی هاوسەرگیریدا هەیە، چونکە ئەگەر ئەمە نەزانی ئەوا پەیوەندییەکەت ئازاربەخش دەبێت.

نابێت پێشبینی ئەوە بکەی کە هاوژینەکەت پێنەت بۆ بکات، لە بری تۆ سازش بکات، بیانوو بهێنێتەوە، شتێکی پەسەندکراو نییە لە گەڵی بچیتە سەربوردەیەکی کۆمەڵایەتی پاشان درک بکەی کە زۆر شەکەتە! شتێکی ئاسایی نییە کە داوا لە هاوژینەکەت بکەی درۆت بۆ بکات لە لای بەڕێوەبەرەکەت کە گوایە نەخۆشیت، لە کاتێکدا دەردت نییە. شتێکی باش نییە ئەگەر هاوژینەکەت بێ ڕێزی بنوێنێت پاشان تۆ مامەڵە بکەیت و باجی بدەیت. بێگومان شتێکی باش نییە ئەگەر یاسا بشکێنیت - تەنانەت ئەگەر سەرپێچییەکی شۆفێریش بێت - پاشان چاوەڕێ بکەیت هاوژینەکەت سەبارەت بەو تاوانە دڵخۆش بێت.

ژن و مێردێک دەناسم کە ئافرەتەکە لە لایەن هەموو

Scanned with CamScanner

دراوسێکانییەوە جێگەی ڕێز و خۆشەویستییە، کەچی مێردەکەی وەکو تاعوون لێی دوور دەکەوێتەوە. مێردێک دەست لە کاروباری ژنەکەی وەردەدات و سوکایەتی پێ دەکات و بۆڵەبۆڵی بە سەردا دەکات و هەوڵ دەدات دەستی بە سەردا بگرێت - دوای ئەوەی مێردەکە هەمووانی بێزار و نیگەران کرد، ئافرەتی بەستەزمان دەبێت هەوڵ بدات و بەردەوام بێت بە شێوەی ئاسایی. لە ڕاستیدا ئێستا هەموو دراوسێکانی هەست بە خەم و پەژارە دەکەن بۆ ئەو ئافرەتە، هەروەها دەربارەی ئەوەش کە ئەو پیاوە بەو شێوەیە مامەڵەی لە گەڵ دەکات و پێیان وایە شیاوی زیاتر لەوەیە، بەڵام ئەمە مەسەلەکە نییە. لە ڕاستیدا ئەو پیاوە نابێت وا لە خێزانەکە بکات نیوەی ژیانی لە سازش کردن بە سەر بەرێت بۆ ئەو (تەنانەت ئەمە وا لەو ئافرەتە بکات کە هەست بە شەرمەزاری بکات هەر کاتێک لە ماڵ دەربچێت).

هیچ کەسێک نایەوێت ئاشنای کەسێکی قسەنەزان و نامیهرەبان و بێ ئەندێشە بێت. هەر لە ڕاستیدا نابێت ئەوە باریک بێت بیخەیتە سەر شانی خۆشەویستەکەت. بەمە هەستی بریندار دەبێت و لە هەموو شتێکی دیکە دادەبڕێت.

بەمە تۆ هەم قەرزداری خۆتی، هەم قەرزداری هاوژینەکەت و تەواوی جیهانی، بۆ ئەوەی ببی بە

Scanned with CamScanner

کەسێکی بەڕێز و شکۆمەند، کەسێکی ڕاست و دروست بیت و، هەمیشە بە پاکی بمێنیتەوە. بێگومان هەندێک بارودۆخ سەخت و دژوارن و هەموو خەڵک ڕەزامەندی لە سەر ئەو ڕێچکەیە دەرنابڕن کە تۆ دەیگریتە بەر، بەڵام ئەگەر تۆ و هاوژینەکەت بزانن بە ورد و درشتی بیرت لێ کردۆتەوە و ئەوەت هەڵبژاردووە، چونکە پێت وا بوو کە ڕاستە - نەک لە بەر ئەوەی کە پێت وا بووە ئاسانە - بەم شێوەیە هیچ شتێک لە ئارادا نابێت کە تۆ سەرزەنشت و لۆمەی بکەیت.

بێگومان هەندێک جار ئەمە ئاسانە، بەڵام هەندێک جاریش بەرەنگارییەکی ڕاستەقینەیە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٢٥

هەر یەکێکتان ئەوی دیکە پێش بخات

ژن و مێردێک دەناسم کە بڕیاریان دا بۆ قۆستنەوەی هەڵێک تاکو خانوویەک دروست بکەن، مێردەکەی بەرپرسیارێتی کارەکەی لە ئەستۆ گرت - لە نیوەی پڕۆژەکەدا خێزانەکەی بە چەند هۆکارێک بڕیاری دا کە نەچێتە ماڵەکەوە - بە جۆرێک کە خۆشی دڵنیا نەبوو ئەگەر خانووەکە تەواو بوو لە ناویدا دەژیت یان نا. لە لایەکی دیکەوە، مێردەکە ئەرک و ماندووبوونێکی زۆری چەشتبوو، بۆیە نەیدەویست ئاوا بە ئاسانی وازی لێ بهێنێت.

لەم مەسەلەیەدا، زۆر ژن و مێرد بە خراپی دادەڕووخێن، بەڵام نەک هەر ئەم دووانە. تێڕوانین و دیدی ئەو ژن و مێردە چی بوو؟ مێردەکەی پێی گوت ئەگەر تۆ نەتەوێت لەو ماڵەدا بژیت، ئەوا تێیدا ناژین. لە هەمان کاتدا خێزانەکەی ئەو تێڕوانینەی بەرجەستە کرد، چونکە تۆ ماندووبوونێکی زۆرت کێشاوە لە پێناو درستکردنی خانووەکە، هیچ نەبێت بۆ ماوەی یەک ساڵ تێیدا دەژین، پاشان ئەگەر حەزمان لێی نەبوو، ئەوا دەتوانین بیفرۆشین. بۆیە لە سەر ئەوە سازان. بۆ ماوەیەک ژیانی تێدا بە سەر دەبەن و پاشان بیری لێ دەکەنەوە ئاخۆ ژیان کردن لە خانووەکەدا لە دیدی خێزانەکەیەوە چۆن دەبێت.

هۆکاری گەیشتن بەم دەرەنجامە ئاشتیخوازانەیە هەر زۆر

Scanned with CamScanner

ئاسان بوو، چونکە هەر کامێک لەم ژن و مێردە ئەوی دیکەی پێش خۆی دەخست. لە پێناوی ئەمەدا، پێویست بوو گوێ لە یەکەتر بگرن، گرنگی بە بیر و بۆچوونی یەکتر بدەن، پاشان هەر کامێک لەمانە دەیویست ئەوی دیکە دڵخۆش بکات، زیاتر لە خۆی یان بە شێوەیەکی دیکە، هیچ کامێک لەم دووانە دڵخۆش نەدەبوو ئەگەر ئەوی دیکەش دڵخۆش نەبوایە.

ئەمەش بنەمایەکی سەرەتاییە بۆ بوونی پەیوەندییەکی هاوسەریی بەهێز و باش. ناتوانم بیر لە پەیوەندییەکی شادی ڕاستەقینە بکەمەوە شایەتیم لە سەری دابێت کە تیایدا هەر دوو هاوسەرەکە بەم شێوەیە ڕێیان نەکردبێت. تۆ دەبێت بەختەوەری و کامەرانی هاوژینەکەت بخەیتە پێش هی خۆتەوە، دەبێت کەسێکی خۆپەرست نەبی، تۆ دەبێت هاوژینەکەت بخەیتە پێش خۆتەوە، ئەگەر وا نەکەیت ئەوا دەکەویتە ناو جیهانی دەمەقاڵێ و مشتومڕەوە.

ئەگەر بە باشی هاوژینەکەت هەڵبژاردووە، ئەویش هەمان شت دەکات. ئەمەش وا لە ژیانتان دەکات لە چوارچێوەی بەختەوەریدا هەنگاو بنێت. تۆ دەتوانیت پێداویستی و ویستەکانی خۆت فەرامۆش بکەیت، چونکە هاوژینەکەت لە جیاتی تۆ گرنگی و ئەولەویەت بەوان دەدات. من تۆ دەخەمە پێش خۆم و پێویست ناکات تۆ من پێش بخەیت.

پەیوەندی ئەو هاوسەرانەی کە یەکێکیان شتێک دەکات و ئەوی دیکە شتێک ناکات، بەرەو داڕووخان و داڕمان دەڕوات. دەشێت بەیەکەوە بمێننەوە، بەڵام دڵخۆش نابن. باشە، بە لایەنی کەم یەکێکتان دڵخۆش هەر نابێت. تەنانەت

Scanned with CamScanner

ئەو هاوژینەی کە دەستێکی باڵای هەیە، ئەوا شکست دێنێت لە پێناو باشتربوون بۆ ئەو پەیوەندییانە کە تیایدا هەردوو هاوسەر دڵخۆشن. ئەگەر هیچ کامێک لە ئێوە ئەوی دیکە پێش خۆی ناخات، ئەوا دەکرێت ژیانتان لە ئاژاوەدا بە سەر بەرن یان لێک دەترازێن و هەریەکە و بە دڵی خۆی شتەکان دەکات، بەڵام ئەو پەیوەندییانەی کە هەر کامێک لە دوو هاوژینەکە ئەوی دیکە پێش دەخات، ئەوانە خاوەن پەیوەندییەکی بەهێز، گەرم و درێژ و مانادارن.

تۆ دەتوانیت پێداویستی و ویستەکانی خۆت فەرامۆش بکەیت، چونکە هاوژینەکەت لە جیاتی تۆ گرنگی و ئەولەویەت بەوان دەدات.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٢٦

نیشانەکان بناسەوە

چۆن پیشانی هاوژینەکەتی دەدەیت کە ئەوت خۆش دەوێت؟ ئایا چوکلێت و گوڵی پێشکەش دەکەیت؟ ئایا بۆ ژەمێک نان دەیبەیتە دەرەوە یان خواردنێکی تایبەتی بۆ ئامادە دەکەیت؟ چەند جار لە ڕۆژێکدا پێی دەڵێی "خۆشم دەوێی"، ئایا هاوسەرەکەشت ئەمە بەرامبەر تۆ دەکات.

ئەگەر تۆ هەست بە تاوان دەکەیت، تەنیا خولەکێک سەبر بگرە، دەشێت شتێکی ئەوتۆ بکەیت کە واز لەمە بهێنی. لە یادمە لە سەر خوانی ئێوارە قسەم لە گەڵ ژن و مێردێک دەکرد. هاوڕێیەتیان لە چوارچێوەی توانج خۆی دەبینییەوە (زۆربەی کات) لە بەر ئەو ڕاستییەی کە - لە دیدی ژنەکەوە - مێردەکەی بە دەگمەن ئەشقی خۆی دەربڕیوە و بەرجەستەی کردووە. ئەویش وەڵامی دایەوە، "ئەمە دادپەروەری نییە، ئەی سەبارەت بەو کوپە قاوانەی کە لە بەرەبەیانیدا پێشکەشم دەکردی؟ ئەی ڕۆژانی پشوو کە لە جێگە پاڵت دەدایەوە و منیش چاودێریی منداڵەکانم دەکرد؟ ئەی ئەو کاتانەی کە ئۆتۆمبێلەکەتم دەشوشت؟" ژنەکەی بە تونڊی وەڵامی

دایەوە: "ئەمانە بابەتی ڕۆمانسی نین، بەڵکو تەنیا هاوکارین". ئیتر بەمە میردەکەی تەواو شپرزە بوو و پرسی: "بەڵام پێت وایە من بۆچی ئەوانە دەکەم؟"

ئیمە زۆر بیرتەسکین لەوەی کە چ ئاماژەیەکی ڕۆمانسی دەنوێنێت و بەرجەستەی دەکات. گوڵ، چوکلێت، خوانی ئێوارە، گوتنی "خۆشم دەوێی". ئەمانە ڕەفتارە بەرچاوەکانن بۆ نواندنی خۆشەویستیت بۆ هاوژینەکەت، بەڵام لە ڕاستیدا چەندین ڕێگای بێ هەژمار هەن بۆ ئەوەی پیشانی کەسێک بدەیت کە خۆشت دەوێت. هەر کارێکی بچوک ئەگەر پێویست بە کردنیش نەکات، بەڵام هاوسەرەکەت دەیکات، تەنیا لە بەر ئەوەی دەیەوێت تۆ دڵخۆش بکات، ئەمە شێوازێکە لە گوتنی "خۆشم دەوێی".

ئەگەر دەتەوێت بزانیت کە لای هاوسەرەکەت چەند گرنگی، ئەوا تەنیا سەرنجت مەخەرە سەر گوڵ و چوکلێت (هەر چەندە ئەمانەش باشن، بە لایەنی کەم لە پەرتووکەکەمدا). بیر لەوە بکەرەوە کە دواجار هاوژینەکەت سەرچەفەکانی گۆڕی لە کاتێکدا نۆرەی ئەویش نەبووە. یاخود پارچە حەبێکی ئەسپیرینی بۆ هێناویت کاتێک تۆ هەستت بە نەخۆشی دەکرد، یان پەیوەندییەکی تەلەفۆنی لە جیاتی تۆ کرد، چونکە تۆ هێز و وزەت نەبوو. ئەی ئەگەر ئەمانە شتی بێ بایەخ

Scanned with CamScanner

و سەرەتایی و نارۆمانسین - پێ دەچێت ئاماژەیەکیش نەبن بۆ نواندنی ئەشق و خۆشەویستی، ئەی کەواتە ئەمانە چین؟ دەبێت چی دیکە بکرێت لە پێناو دەربڕینی ئەشق؟

ئەگەر تۆ فێر بیت بۆ ناسینەوەی ئەم نیشانانە ئاخۆ بۆچی بە کار دەهێنرێن، نەک تەنها هاوژینەکەت هەست بە ئەشق دەکات و جێگەی بەرزنرخاندن دەبێت، بەڵکو زیاتر هەست بە دڵنایی و پارێزراوی و دڵخۆشی دەکەی کاتێک درک دەکەی کە هەر کوپی قاوەیەک کۆدێکی نهێنییە بۆ "من تۆم خۆش دەوێت".

ئاماژەکانی ئەشق هەمیشە شتێک بۆ تۆ فەراهەم ناکەن. هەندێک جار دەکرێت تا ڕادەیەک ئازادیت پێ ببەخشێت، ئەگەر ئەمە ئەوەیە تۆ ئارەزووی دەکەیت. بۆیە کاتێک خێزانەکەت دەڵێت: "تۆ بڕۆ ماسی بگرە و منیش بۆ خۆم منداڵەکان دەبەمە دەرەوە،" ئەمە ڕێگەیەکی دیکەیە بۆ گوتنی: "تۆم خۆش دەوێت".

ناتوانیت چاوەڕوانی لە هاوژینەکەت یان هەر کەسێکی دیکە بکەیت بۆ ئەم مەسەلەیە - کە ئەوانیش هەمان ڕێگا بە کار بهێنن هەر وەکو تۆ بە کاریان دەهێنی لە پێناو دەرخستنی ئەشق و خۆشەویستیت بۆ کەسێک. زۆر ئاسانە کە لە سەر ڕێگای چوونە ماڵەوە بوەستیت و چوکلیت و گوڵ بکڕیت. بیرۆکەکە گرنگ و بەخشندەیە،

Scanned with CamScanner

بـەڵام زوو لەخەوهەسـتان لـە بەرەبەیانیـدا پێویسـتی بە ڕەنـج و ماندووبوونـە یـان ئۆتۆمبێـل شـۆردن، یان هەر شـتێک کـە ئـەو دەزانێـت تـۆ ناتـەوێ بیکەیت... لـە بەر ئەوە لۆمەی هاوسـەرەکەت مەکە کە کەسـێکی ڕۆمانسـی نییە و ئەشـقت بـۆ دەرنابڕێت. لە بری ئـەوە تۆ قاوەیەک دروسـت بکە.

هەر کارێکی بچوک ئەگەر پێوست بە کردنیش نەکات، بەڵام هاوسەرەکەت دەیکات تەنیا بۆ دڵخۆشکردنی تۆ، ئەمە شێوازێکە لە گوتنی: "خۆشم دەوێی."

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٢٧

ببە بە پاڵەوان

ئایا کاتێک منداڵ بووی، چێژت لە چیرۆکەکانی پەری یان جیهانی خەیاڵی نیشتەجیبوون بینیوە؟ هەمیشە جۆرە یارییەکم دەکرد کە تیایدا خەیاڵم دەکرد سوارچاکێکی خانەدانم لە سەر ئەسپێکی بەهێز و لە گەڵ هەموو نەگریسەکان دەجەنگم. یان پاڵەوانی شێوە کۆمیدی کە بە خێرایی بەرەو مەترسی هەنگاوم دەنا و هێزی سیحری خۆم بە کار دەهێنا بۆ ڕزگارکردنی هەموو ئەوانەی کە پێویستیان پێ بوو.

ئێستاش زۆر درەنگ نییە بۆ ئەوەی ببی بە پاڵەوان. هەموو کەسێک پێویستە ببێت بە پاڵەوان بۆ ئەوەی هەندێک جار پشتیوانیان لێ بکات، بۆ ئەوەی دەربچی و یارمەتیان بدەیت کاتێک دایناسۆرێکی درندە لێیان نزیک دەبێتەوە یان سوپایەکی مەزن هێرش دەکات، یان ڕابەریکردنی ژێرزەمینێکی مەترسیداری مردووەکان. لەم دواییانە ڕووبەڕووی هیچ کام لەمانە نەبوویتەوە؟ زۆر باشە، با هەڵێکی دیکە بۆ تۆ بدۆزینەوە بۆ ئەوەی جیهان بپارێزی (یاخود بە لایەنی کەم کەسێک کە تۆ خۆشت دەوێت).

کەسانێک دەناسم کە کەوتوونەتە تەنگوچەڵەمە و هاوار و ناڵەی پاڵەوانێک دەکەن. وای دابنێ هاوژینەت لە ناکاو لە نەخۆشخانە بەدی دەکرێت (شتێکی ئاساییە، چاک دەبێتەوە)، تۆی بەجێ هێشتووە بۆ ئەوەی چاودێریی منداڵەکان و

Scanned with CamScanner

ماڵەکە بکەیت، هەروەها بژێویش بە دەست بخەیت. ئەمە ج دەرفەتێکی نایابە بۆ تۆ. خێرا بکە، بچۆ ناو جیهانی پاڵەوانێتی و جەخت بکەوە کاتێک هاوژینەکەت لە نەخۆشخانە دێتە دەرەوە، منداڵەکان دڵخۆشن و هەموو شتێک ناوازەیە. یان دەکرێت تەواو وەرەیان بڕووخێت بە بینینی ئەو دیمەنەی کە هێشتا کەلوپەلەکان ڕێک نەکراون لە دوای گواستنەوەی ماڵەکە، بەڵام تۆ وا لێرەیت و ئامادەی دەست پێ بکەیت و هەموو شتەکان ئاسایی بکەیتەوە و بە ڕێکی دەربکەون و تەنانەت دووبارە دڵخۆش و شادومان بن. یان دەشێت ژیانیان بێسەروبەر بێت و پێویستیان بە پەناگەیەکی هێمن بێت و بیانبەیتە شوێنێکی دیکە لە ماوەی دوو ڕۆژی پشوودا.

لێرەدا بڕگەیەک هەیە - ئەویش ئەوەیە کە دەبێت دڵنیا بیت هاوژینەکەت "پاڵەوانی" دەوێت. کەسانێک دەناسم (زۆر باشە، زۆر باشە، ئەوەم بۆ خۆم کردووە) دەستیان پێ کردووە لە کاتێکدا هاوژینەکانیان پێویستیان بە هیچ یارمەتی و هاوکاری نەبووە. دەکرێت ئەمە ڕەفتارێکی خراپ بێت و ئەوە دەردەخات کە هاوژینەکەت نەیتوانیوە لە ئەستۆی بگرێت. تەنیا پێویستی بە کلارک کێنت یان لۆیس لەین هەیە بۆ ئەوەی بە خێرایی ببێت بە پاڵەوانە هاتووەکە و تەنگوچەڵەمەکە کپ و خامۆش دەبێت. پاشان دەگەڕێتەوە سەر ژیانی جارانی. بۆیە جەخت لەوە بکەرەوە کە تۆ هاوژینەکەت کۆنترۆڵ ناکەیت، بەڵام بلیمەتانە لە دایناسۆرەکە ڕزگاری دەکەیت.

پێویست ناکات ببی بە پیاوێکی زۆر بەهێز و بەتوانا، دەتوانیت ببی بە هەر کەسێک کە دەتەوێت. دەتەوێت وەکو ئێرڵ فلین کردەی ئازایانە و سەرنجڕاکێش بنوێنی، یان وەکو مێرلینی

Scanned with CamScanner

خـاوەن ئەندێشـەی بەهێز ڕەفتـار بکەیت؟ ئایا تـۆ بۆدیکای لە گەڵ ڕکابەرەکانت بجەنگی، یانیش شـێوەیەکی ڕوونی لە سـەر پەیکـەری ئـازادی؟ ئێمـە هەموومـان لـە ناخمانـدا پاڵەوانمان هەیـە کە شـێوەی خۆی هەیـە. هەندێک لە ئێمە لە ڕیشـەکێش کردنی هەڕەشـە ناوازەین، لـە کاتێکدا هەندێکـی دیکە دەتوانن هێمنـی و ئاشـتی دابیـن بکـەن بـۆ نـاو بارودۆخێکـی پـڕ لە کێشـە و گرفت. هەندێک لە ئێمە باشـترینن کاتێک کە سەرقاڵی بەدەسـت خسـتنی شـتی دەرئاسـایین، لە کاتێکدا ئەوانی دیکە دەتوانـن ڕێگای وا بدۆزنەوە کە هەموو شـتێک باش دەکات لە کاتێکدا بە شـێوەیەکی هیوابـڕاو دەردەکەون.

کەواتـە بـەردەوام بـە، پاڵەوانی ناخـت بـدۆزەرەوە. بڕیار بدە ئاخـۆ کـێ لـە ناخـی تـۆدا پێگـەی خـۆی دەکاتـەوە و خۆی حەشـار دەدات و مەترسـە لە پێناو بوێری و ئازایەتی، بڕۆ بۆ ئەو شـوێنەی کە هاوسـەرەکەت پێویسـتی بـە تۆیە.

دەتەوێت ببی بە چۆن پاڵەوانێک؟

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٢٨

جیاوازییەکان قبوڵ بکە و خاڵە هاوبەشەکانیش لە باوەش بگرە

تۆ پێت وایە ئامانجی سەرەکیت ئەوەیە مال ڕێکوپێک بێت و خواردنەوە ئامادە بێت بەدوای ئەوە، هاوڕێکان بۆ خوانی ئێوارە دوای سەعاتێکی دیکە دەگەن. لە کاتێکدا هاوژینەت سەرقاڵی ئامادەکردنی ڕاپۆرتە بۆ کۆبوونەوەی ڕۆژی دووشەمە. کاتێک میوانەکان دەگەن تەنیا کاغەز و شت بەدی دەکەن... ئاخخخ.

نەخێر، بە دڵنیاییەوە، ناتوانیت تێبگەی کە بۆچی هاوژینەکەت ئێستا سەرنجی لە سەر خوێندنە. زیاتر لەمەش ئەو تێناگات کە بۆچی تۆ نیگەران و تووڕەی دەربارەی کەمێک ڕێکوپێک کردنی مال و ئامادە کردنی نان. ئەمەش لە بەر ئەوەیە کە تۆ جیاوازی، خاوەنی سۆنگە و دیدگای جیاوازی، بایەخ و ئەولەویەتی جیاوازت هەیە، کەسایەتیت جیاوازە، بیر و تێڕوانینی جیاوازت هەیە.

ئەگەر وا بەنیازن پەیوەندییەکی سەرکەوتووتان هەبێت و هەردووکتان دڵخۆش بکات، ئەمەش خۆی لە تاقیکردنەوەدا دەبینێتەوە، تۆ دەبێت لەو ڕاستییە تێبگەیت کە کەسێکی جیاوازیت. لەمەش زیاتر، تۆ هەر نابێت ببینی و هەستی پێ بکەیت، بەڵکو دەبێت سودی لێ وەرگری. ئەو لە پەیوەندی کردندا باشە، تۆ لە نووسین باشیت. یەکێک لە ڕێکخستندا

Scanned with CamScanner

ناوازەیە، ئەوی دیکە لە بیرهێنانەوەی خەڵکیدا باشترە کە کەسانێکی باشن بۆ ئەوەی هەناسەیەکیان لە گەڵ بدەیت. یەکێک ناوازە و کارامەیە لە بردنی منداڵ بۆ ناو دارستان، ئەوی دیکە دەستێکی کارامەی هەیە لە نووسینی چیرۆک. پەیوەندی هاوسەری لە تیمێکی دوو کەسی پێک دێت و، باشترین تیمیش ئەوەیە کە خەڵک لە خۆ دەگرێت بە هێز و توانای جیاوازەوە. ئێوە وەکو تاک زۆر نایاب و باشن - بەڵام پێکەوە دەتوانن زۆر زیاتر لەوە بکەن.

پێویست بە ئاماژە ناکات کە چەند گەوجانە دەبێت ئەگەر ئێوە لە هەموو ڕوویەکەوە هاوشێوەی یەکتر بن. تۆ ناتەوێت هاوشێوەی ئەو بیت - ئایا دەتەوێت؟

تۆ تەنیا دەبێت بە سەبر بیت بۆ سود وەرگرتن لە جیاوازییەکان کاتێک کە هاوسەرەکەت بەرەو شێتیت دەبات، بەڵام تۆ لێی تێناگەی یان شتەکان بەو شێوەیە ناکات کە دەبێت بکرێن.

بەڵام هیچ کام لە ئێوە نابێت لە جیاوازییەکان ڕابمێنن، خۆ ئەگەر شتێکی لەم شێوەیە بکرێت، ئەوا دەبێت لە سەر ئەو شتانە بێت کە ئێوە هەردووکتان هەتانە، حەز و هەست و سۆزی هاوبەش. ئەو خۆشی و شادیەی کە هەردووکتان دەیبینن بە پیاسەکردن لە بەر باران، لە یاریدا یان تەماشاکردنی سروشت یاخود ڕۆیشتن بۆ مەیخانە بۆ بینینی هاوڕێکانتان یان هەر شتێکی دیکە.

بەڵێ، لە ڕاستیدا ئەمە یارمەتیدەر دەبێت ئەگەر بتوانن هاوبەشی شتی دیاریکراوی نێوان خۆتان بکەن، تێڕوانینەکان

Scanned with CamScanner

دەربارەی بەخێوکردن و گەورەکردنی منداڵ. بۆ نمونە هەندێک خولیا و حەز و ئارەزوو، دەبێت تۆ سەری نەوازش بۆ ئەو شتانە دانەوێنی، بەڵام جیاوازییەکان تەندروستین. تەنانەت ئەگەر هەندێک جار تووڕەت بکەن و بە دار و دیوارت هەڵگەڕێنن.

باشترین تیم ئەوەیە کە خەڵک لەخۆ دەگرێت بە هێز و توانای جیاوازەوە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٢٩

سووکایەتی بە هاوژینەکەت مەکە

ئەمە شتێکی زۆر خەمناکە، دڵنیا بە کە هەندێک کەس ئەمە دەکەن. بە دڵنیاییەوە منیش ئەوە دەکەم. خەڵکیش دەناسم کە ئەوە دەکەن، من ئەوە ناکەم - پێم وایە ئەوە شتێکی نەشیاوە. ئەوانە لە بەردەم خەڵک شان و شکۆی هاوژینەکانیان کەم دەکەنەوە، بچوک کردنەوەی هاوسەرەکەت، وای لێ دەکات هەست بە بچوکی بکات. سەرسام دەبێت کە ئاخۆ چی لە گەڵ ئەو کەسە دەکەن ئەگەر تۆ ئەوەندە بە بچوکی بیری لێ بکەیتەوە، هەرچەندە دڵنیا نیم ئەوەی کە دەیڵێت هەر ئەوەیە کە بیری لێ دەکاتەوە. تەنیا کەمێک چێژ لە بچوککردنەوە و شەرمەزار کردنی هاوسەرەکەی دەبینێت. هەندێک کەس دەناسم کە ئەوەیان بە شێوەیەکی گەورە ئەنجامداوە و هەندێکی دیکەش بە شێوەیەکی بچوک. هەندێک کەسم بینیوە کە جارجار وا دەکەن و، چونکە لە هاوژینەکانیان تووڕەن لە سەر دەمەقاڵێیەکی بێ نرخ و بێ بەها.

ئەمە شێوە و ئەدای مامەڵە کردن نییە. بەرامبەر بە هیچ کەسێک، بە تایبەتی هاوژینی خۆت، تەنانەت ئەگەر لێی تووڕە بیت. هەرگیز شتی تایبەت لە بەردەم خەڵک

Scanned with CamScanner

تاوتـوێ مەکـە، ئەگـەر ناتوانی لـە بەردەم خەڵـک دان بە خۆتـدا بگری، لە ماڵـەوە بمێنەرەوە و بە سـەرکەوتوویی کێشـەکە تاوتوێ بکە، بەڵام لە ڕاسـتیدا، هەوڵ بدە دان بە خۆتدا بگری، ڕ جۆرە بیر و هزرێک ئاسـودەیی و خۆشـی بـە دوای خۆیـدا دێنێت بەوەی کە ئەو کەسـەی خۆشـت دەوێت هەسـت بە خراپـی بکات و خـراپ دەربکەوێت؟

ئەمـە زۆر سـادەیە. لـە هیـچ بارودۆخێکدا ئـەم خاڵانەی خـوارەوە جێگەی قبـوڵ نین:

* وا لە هاوژینەکەت بکەی گەمژە دەربکەوێت.

* بە شـتێکی کەم لـە هاوژینەکەت بڕوانی و شـان و شـکۆی کەم بکەیتەوە.

* کەسێکی بێ ڕێز بیت بەرامبەر هاوسەرەکەت.

* لە سەر حسابی ئەو نوکتە بگێڕیتەوە.

* کەمووکوڕییەکانی تاوتوێ بکەیت.

نـەک هەر لە بـەردەم خەڵک نابێ ئەمانـە بکەیت، بەڵکو لە خەڵوەتی خۆشـتاندا کارێکی شیاو نییە.

پێشـبینی ئـەوە دەکەم کـە دەروونناسـانی کارامە ئەوەت پـێ دەڵێن کە ئەو کەسـانەی هەسـت بە بچوکـی دەکەن، ڕەنگـە هاوژینەکانـی خۆیان فشـەیان پێ بکەن و ئاسـتی ئەوانیـش بێننـە خـوارەوە. ئایـا دەزانی بە لامـەوە گرنگ نییـە هـەر هۆکارێک بێت، بـەڵام هیچ بیانوو و پاسـاوێک

Scanned with CamScanner

لە ئارادا نییە، دەشێت کێشەیەکی قوڵ هەبێت و پێویست بە دەربڕین و تاوتوێ بکات، ئەگەر وایە بیکە، بەڵام لە هەمان کاتیشدا نابێت سووکایەتی بە هیچ کەسێک بکەین.

من لێرەدا لە بارەی گاڵتە و گەپی سۆزدارانە نادوێم. بەهەرحاڵ، کەسانێک دەناسم کە بە زۆری گاڵتە و گەپ بە یەکتر دەکەن، ئەمە بە تەواوەتی شتێکی جیاوازە. لێرەدا هەردوولا گاڵتە بە یەکتر دەکەن و هەردوولا بە شتێکی خۆش لێی دەڕوانن، ئەمە شتێکی هاوبەشە کە هەردووکیان لێک نزیکتر دەکاتەوە. تۆ زۆر بە باشی دەزانی کە سەر بە چ کونێکدا دەکەیت. وا پیشان مەدە کە هاوسەرەکەت چێژ لەو نوکتەیە دەبینێت ئەگەر دەزانیت لێدوانەکەت شتێکی نامیهرەبان بووە، پێکەنینی هاوسەرەکەت تەنیا ڕووکارە.

شتی سەیر دەربارەی کەمکردنەوەی خەڵک ئەوەیە کە تاوانبار هەمیشە وا دەردەکەوێت بیر دەکاتەوە خراپ دەربکەوێت، بەڵام ئەگەر تا ئێستا شایەتی ئەمەت دابێت، ئەوا دەزانیت کە ئەمە شتێکی ڕاست و دروست نییە. تەنیا ئەو کەسە ئەم ڕەفتارە دەنوێنێت کە خۆی خراپ دەردەکەوێت. چەندین ژن و مێردی لەم شێوەیە دەناسم و لە هەموو حاڵەتێکدا هاوڕێ و ناسیاوەکان بە چاوی خراپ سەیری ئەو کەسە دەکەن کە هاوژینەکەی کەم

Scanned with CamScanner

دەکاتــەوە و، ئــەوەی دیکــە لــە بیدەنگی خۆیــدا ئازارێکی زۆر دەچێژێــت.

تەنانەت ئەگەر لێشی تووڕە بیت، هەرگیز شتی تایبەت لە بەردەم خەڵک تاوتوێ مەکە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٣٠

دەتەوێت چی بکەیت؟

تۆ پێشتر ڕەزامەندیت دەربڕی لە سەر ئەوەی کە هەناسەیەک بە هاوسەرەکەت بدەیت (بڕوانە ڕێسای ٢٢). ئەمەش لە بەر ئەوەی کە هاوژینەکەت دەیەوێت ئێوارەیەک لە گەڵ باشترین هاوڕێکەی بە سەر بەرێت، یان دەست لە کامێراکەی وەربدات.

ئێستا درک بەوە دەکەی کە باشترین هاوڕێی هاوژینەکەت لە ڕەگەزی بەرامبەرە، یان دەشێت بیەوێت کامێراکە بفرۆشێت و دانەیەکی زۆر گرانتر بکڕێت. یان بیەوێت واز لە کارە جێگیرەکەی بهێنێت و ناوی خۆی بۆ ماوەی دوو ساڵ لە خولێک تۆمار بکات، لە کاتێکدا تۆ پشتگیری خێزانەکەت دەکەیت، یان جێبەجێ کردنی کارێک کە مەبەست لێی بە سەربردنی هەفتەیەکە.

ئێستا ئارام بگرە. ئەمە ئەو کاغەزە نییە کە ڕۆژی یەکەم ئیمزات لە سەر کرد و کەوتیتە جیهانی هاوسەرییەوە، وایە؟ هاوسەری باش دەترسێت ئەگەر وا بێت، دەکرێت شتێکی بچوکت لە بیر کردبێت. ئەگەر کەسێکت خۆش دەوێت ئەوا کاری تۆیە یارمەتی بدەیت و خەونەکانی، مەرامەکانی و پلانەکانی بێنیتە دی. تەنانەت ئەگەر ئەو پلانانە پێویستی بە ڕەنج و ماندووبوونی زیاتر بێت یان کارێکی سەخت بێت. ئەمەش بە واتای ئەوە نایەت کە تۆ پشتگیری بکەیت ئەگەر

Scanned with CamScanner

هاوژینەکەت بیەوێت کارێکی ناپەسند و نەشیاو بکات، بەڵام هەموو ئەو نمونانەی سەرەوە ویست و مەرامێکی لۆژیکین - ئەمانە لە لیستی هیوا و مەرامەکانی تۆدان.

لە گەڵ ئەوەشدا، تۆ ناتوانیت هانی هاوژینەکەت بدەیت خەونەکانی خۆی بەجێ بهێنێت و ببێت بە کەسێک کە هیوای بۆ دەخوازیت، ئەگەر تۆ بە سنگ فراوانی و جۆش و شەوقەوە پشتگیری نەکەیت، ئازارێکی درێژخایەن بچێژی ئەگەر پێویست بێت - هەروەها خۆت لە هەر ڕەفتارێک بە دوور بگری کە دەبێتە هۆی لەدەستدانی متمانەت، بەخیلی، دڵگرانی. دەزانم هەندێک جار بە شتێکی سەخت و دژوار دێتە بەرچاو، زۆر سەخت، بەڵام ئەوەت لە بیر بێت کە پاداشتێکی بێ کۆتا بریتیە لە پەیوەندییەکی بەهێزتر. ئەی بەدیلی ئەمە چییە؟ ئەگەر گیانی هاوکاری ڕەت بکەیتەوە، تۆ خەونەکانی هاوژینەکەت دەخەیتە چاڵی جارِس بوون و تاسان و خۆبەستنەوە؟ ئەمە چۆن هاوژینییەکە؟ ئەمە چۆن بەردێکە کە ئەشقی خۆتی لە سەر دەنەخشێنی؟

ئەی ئەگەر ئەوەی کە ئەو دەیەوێت تۆ حەزی لێ نەکەیت؟ زۆر باشە، ئەوەمان بەرجەستە کرد کە ئەم ڕێسایە لە چوارچێوەی چالاکی ناپاکی و تاواندا ناخولێتەوە، پێویستە تۆ سەیر بکەی کە ئاخۆ بۆچی بەرگری دەکەیت. تۆش مافت هەیە دوودڵی و گومانەکانی خۆت دەربخەیت و بەرجەستەی بکەیت و لە بارەیانەوە بدوێی. نیگەران بوون شتێکی نالۆژیکی نییە. بۆ نمونە، ئەگەر هاوژینەکەت واز لە کارەکەی دەهێنێت بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە زانکۆ، ئەوا دەبێت تۆ لە ڕووی داراییەوە تێبکۆشیت. لە سۆنگەی بۆچوونەکانتەوە لێی

Scanned with CamScanner

بڕوانــە کە تۆ دەتەوێت پشــتگیری بکەیت و لــە بارەی ئەوەش بدوێــی کــە چــۆن ئــەم پشــتگیرییە بــەدی دێــت لە ســۆنگەی خەمەکانــی خۆتــەوە، ئەمە باشــترە لــەوەی کە هێــز و زەبری خــۆت بــە کار بهێنــی و ڕەتی بکەیتــەوە. لە ســەرەتاوە دەبێت ئەمــە حەزی تــۆ بێت کە ببینیــت هاوژینەکەت ئەوە بە دەســت دەخــات کە بــە هۆیەوە هەســت بە گرنگــی دەکات.

ئەگەر گیانی هاوکاری ڕەت بکەیتەوە، تۆ خەونەکانی هاوژینەکەت دەخەیتە چاڵی جارِس بوون و تاسان و خۆبەستنەوە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٣١

مەهێڵن ڕۆژئاوا بێت بە سەر تووڕەییتاندا

کاتێک منداڵ بووم، دایکم ڕاهاتبوو ئەمەم پێ بڵێت، لە بەر هەندێک هۆکار وام دانا کە مەبەستی وا بێت بە تووڕەیی نەچمە ناو جێگە لە حاڵەتێکدا ئەگەر بە شەو کەسێک مرد. بە لامەوە شتێکی سەرنجڕاکێش و بەرچاو بوو، هەرچەندە ئەو حاڵەتانەم بینیوە کە ڕوو دەدەن. بڕوام پێ بکە، ئەگەر هاوژینەکەت لە ناکاو لە تاریکایی شەودا ئەم جیهانە بەجێ بهێڵێت، ئەوا ئەو کەشەی کە ئەو شەوە پێی چوویتە ناو جێگەوە ئەوا کاریگەری لە سەر چەند ساڵی داهاتووی ژیانت دەبێت. ئەگینا، هەموو کاتێک هاوژینەکەت لە بەردەم دەرگا دەبینی، دەشێت ئەمە پڕ بایەخ بێت بە تێڕامان لەوەی کە چۆن هەست دەکەیت ئەگەر هەرگیز نەگەڕێتەوە. ببووڕە، زۆر بیر لە مەرگی دەکەیتەوە. من مەبەستم ئەوە نییە کە ڕۆژانە بە کڵۆڵی بیر لەمە بکەیتەوە، بەڵکو لێرەدا مەبەستم ئەوەیە کە هاوژینەت بەجێ دەهێڵی بە جۆرێک ڕەفتار بنوێنە کە ئەمە دواجار بێت.

بەڵام ئەمە زۆر شتێکی سەرەتاییە، ڕێسای هەموو ڕۆژێک، پێویستی بەوە نییە کە ڕەشبینانە بیر لە شتێک

Scanned with CamScanner

بکەیتەوە مایەی دڵتەنگی و کڵۆڵی بێت. زۆرێک لە ئێمە یان ئەوەتا دەتۆرێین، یان هەڵدەچین. تۆ کام لەمانەی؟ ئەگەر زوو هەڵدەچی، ئەوەی لە دڵتدایە دەریدەبڕیت و دەیکەیت یان ڕێگە دەدەیت بۆ ماوەی چەند سەعاتێک و ڕۆژێک مات و بێدەنگ دەبی.

ئێمە هەموومان ڕێگای جیاوازمان بۆ مامەڵەکردن لە گەڵ بۆڵەبۆڵ و بێ هیوایی و تووڕەیی هەیە، بەو پێوانە و ڕێگەیەی کە هاوژینەکەت مامەڵەت لە گەڵ دەکات کاریگەری لە سەر تۆ دەبێت.

شتێکی تەندروست نییە بۆ ئەوەی هەمیشە دەمەقاڵێ لە ئارادا بێت، بەڵام جار جارەش بوونی دەمەقاڵێ شتێکی خراپ نییە - هەڵبەت ئەمەش لە چوارچێوەی ئاکار و ڕەفتارێکی دوو کەسی پێگەیشتوو. پەیڕەوکارانی ڕێسا هەرگیز ناچنە قاڵبی هەڕەشە و زمانشڕی، یان تۆمەت بە مەبەستی ئازاردان نانێنەوە، یاخود شتێک ناکەن کە لێی پەشیمان ببنەوە، بەڵام لە چوارچێوەی ئەو سنوورانەدا، بە دڵنایییەوە هەندێک جار دەمەقاڵێ هەر دەبێت.

بەڵام ئەم دەمەقاڵێیە لە گەڵ هاوپیشە، یان خوشک و برا یان کەسێکە لە سەنتەری تەلەفۆنەوە، یان پاسکیل سوارێک نییە کە خۆی بە تۆدا دەکێشێت، بەڵکو ئەمە لە گەڵ کەسێکە کە لە هەموو کەس لە جیهاندا زیاتر خۆشت دەوێت. لە بەر ئەوە ڕووداوانی ئەمە شێکی

Scanned with CamScanner

تۆقێنەرە و ئەوەندەی دەکرێت دەبێت بە خێرایی خۆتی لێ دەرباز بکەیت. باشترین ڕێگاش بۆ ئەمە، ئەوەیە کە دەبێت ڕێسایەکی ڕەهات هەبێت و بە هۆیەوە ڕیشەکێشی بکەیت و ڕێگە نەدەی دووبارە سەرهەڵبداتەوە یان هەڵچوون و تۆران درێژە بکێشێت.

دەبێت توانای ئەوەت هەبێت کە هەموو ڕۆژێک بە شتێکی نوێ دەست پێ بکەیت، ناشتوانی ئەوە بکەی هەتاوەکو ئەو دەمەقاڵێیە لە گەڵ خۆت نەبەیتە ناو جێگە. بە دڵنیاییەوە، کێشەی گەورە پێویستی بە تاوتوێی زیاتر دەبێت، بەڵام ئەمەش مانای ئەوە نییە کە بە چاوێکی دوژمنکاری بڕوانی یان هەستی خراپ درێژە بکێشێت لە گەڵ گفتوگۆ و تاوتوێکەدا.

دەبێت لەوە دڵنیا بی تۆ لەو جۆرە کەسانە نیت کە دەچن و بە تەنیا لە ژوورێکدا دەخەون (ئەگەر تۆ یەک هاوسەرت هەیە) لە بەر ئەوەی تۆ تۆراوی یان بە پرتەوبۆڵەوە لە سەر جێگە پشتتان لە یەکتر دەکەن. ئەم جۆرە ڕەفتار نواندنە بۆ پەیوەندی مامناوەندە یان خراپتر. ئەمە بۆ پەیوەندی هاوسەریی ئەو جۆرە کەسانە نییە کە شوێنی ڕێسا دەکەون، ئێوە ئەو دووانەتان لەوە گەورەترن کە جیاوازییەکانتان لە ئێوارەدا چارەسەر بکەن، درک بەوە بکەن کە ئێوە زۆر زیاتر یەکترتان خۆش دەوێت لەوەی قاچتان لە شتێک گیر بێت. ئەگەر

Scanned with CamScanner

هەتا ئێستا هاوژینەکەت توانای ئەوەی نەبووە بڕیار بدات، تۆ ئەوە بکە، ئینجا ئەوە دەکەوێتە سەر تۆ، بۆیە هەر چۆنێک دەتەوێت ئەو هەنگاوە بنێ و جەخت بکەوە کە بەر لە چوونە سەر جێگە هەموو شتێک چارەسەر دەبێت. ئەمە ئاسانە، بەڵام تۆ دەبێت ڕێسای دوای ئەمە بخوێنیتەوە بۆ بەرجەستە کردنی وەڵامەکە.

من هەرگیز نااڵێم کە نابێت دەمەقاڵێ بکەی، چونکە ئەوە شتێکی ناواقیعیە و دەشێت ناتەندروست بێت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٣٢

یەکەم کەس بە بۆ گوتنی "داوای لێبوردن دەکەم"

کەسانی گەورە و پێگەیشتوو دەمەقاڵێ نانێنەوە. بە دڵنیاییەوە مەشتومڕ دەکەن، هەمان ڕا و بۆچوونیان نابێت، گفتوگۆ دەکەن. هەستەکانیان دەردەخەن و دەریاندەبڕن کاتێک هەست بە ئازار دەکەن یان تووڕە و نیگەران دەبن. بەڵام جۆرێک لە دەمەقاڵێ ناکەن کە پێویستی بە سازش بێت بۆ ڕزگاربوون لێی.

زۆر باشە، وا دەکەین، بەڵام هەندێک جار ئەو شتە لە بیر دەکەین "کاتێک دەڵێی... من هەست دەکەم..." کە هەموومان پێویستە بیکەین، لە جیاتی ئەوە بە شێوەیەکی منداڵانە ڕەفتار دەکەین. نیگەران مەبە، ئێمە هەموومان ئەوە دەکەین.

پرسیارەکە ئەوەیە، دەمەقاڵێ کردن لە گەڵ کەسێک کە خۆشمان دەوێت، بە دڵنیاییەوە هیچ کامێک لە ئێمە نەماندەویست ئەوە ڕوو بدات، دەمانەوێت چی لەو بارەوە بکەین؟ وەڵامەکە – هەر وەکو لە ناونیشانەکەوە زانیت – ئەوەیە کە داوای لێبوردن بکەیت. تۆ داوای لێبوردن بکەیت پێش هاوژینەکەت.

هەستت چۆن دەبێت سەبارەت بە داوای لێبوردن کردن؟ ناتوانیت ببینی بۆچی داوای لێبوردن دەکەیت؟ یان هەست بە شەرمەزاری دەکەیت و لات شوورەییە، هەرچەندە هەست بە

Scanned with CamScanner

شەرمەزاری دەکەیت، بەڵام دەبێت بڕیار بدەیت؟ زۆر باشە مەیکە. تۆ پەیڕەوکاری ڕێسای، گەورەی، بەهێزی، بڕوات بە خۆت هەیە، کەسێکی بەڕێزی، لە بەر ئەوە دەبێت داوای لێبوردن بکەیت. من داوات لێ ناکەم بۆ ئەوەی لە بەردەم ٥٠٠ کەس بڵێی "ببووره"، بەڵکو ئەمە تەنیا سازشێکی نهێنییە بەرامبەر بە نزیکترین و ئازیزترین کەست، کەواتە تۆ دەتوانی ئەوە بکەیت.

لە پێناو چیدا سازش دەکەیت؟ دووڕوویی نییە ئەگەر بڵێی داوای لێبوردن دەکەم لە کاتێکدا وا هەست دەکەیت کە تۆ ڕاست بیت و هەڵە نەبیت؟ نەخێر، دووڕوویی نییە، چونکە تۆ لە پێناو ئەمەدا داوای لێبوردن ناکەیت، تۆ لە پێناو شتێک داوای لێبوردن دەکەیت کە ڕێگە بە تاوتوێیەکی ناوازە دەدات، دەربڕینی تێڕوانین و بیر و ڕای جیاواز بۆ داڕووخاندن و خاپورکردنی هەستی دەمەقاڵێ. مشتومڕ پێویستی بە دوو کەسە و تۆ سازش دەکەیت، چونکە ڕەفتارێکی منداڵانەت نواندووە کە ڕێگەت داوە دەمەقاڵێ بێتە نێوانتانەوە، هەروەها داوای لێبوردن بۆ هەموو ئەو هەڵانە دەکەیت کە ڕێگەخۆشکەر بوون بۆ سەرهەڵدانی دەمەقاڵێ لە نێوانتاندا.

دەبێت یەکێک لە ئێوە درک بکات کە تەمەنی منداڵی تێپەڕیوە، ئێستا تۆ پەیڕەوکاری ڕێسای، دەبێت خۆت بی. ئەگەر هاوژینەکەشت شوێنکەوتەی ڕێسایە، ئەوە دەبێت دریژەپێدەری ژیان بن. ئەگەر تۆ ڕەخنەی لێ بگری، دەبێت ئەوەش بسەلمێنی کە بە لایەنی کەم یەکێک لە ئێوە دەبێت جوامێری، بەخشندەیی، ئاشتەوایی بنوێنێت و بیرفراوان بێت و هەست بە گەورەیی خۆی بکات. هاوژینەکەشت بە

Scanned with CamScanner

بەختێکەوە وەلام دەداتەوە کە ئەویش دەتوانێت هەموو ئەو شتانە بکات، بەڵام تەنیا پێویستی بە تۆ بووە کە بیری بخەیتەوە.

هەرچییەک بێت کە بووبێتە هۆی نانەوەی دەمەقاڵێ - کە دەشێت یان ناکرێت هەر چارەسەریش بکرێ دوای ئەوەی هەردووکتان هێور بوونەوە - بوونەوە بە هاوڕێ کە باشترە لە تۆران و تێپەڕین بە دۆخێکی خراپدا. ئێوە هەردووکتان خۆتان خستۆتە ئەو دۆخە خراپەوە و پێویستی بە هەردووکتانە بۆ ئەوەی خۆتانی لێ ڕزگار بکەن.

لە بیرت بێت، سازش و داوای لێبوردن لە پێناو ڕیشەکێشکردنی کێشە و گرفتەکان دەکەیت نەک لە پێناو ڕاو بیر و بۆچوون و کرداری خۆت، مەگەر بە دڵنیاییەوە، تۆ کۆنترۆڵت لە دەست دابێت و کارێکی ئەوتۆت کردبێت، لەم حاڵەتەدا دەبێت سازش بۆ ئەوەش بکەیت.

تۆ داوای لێبوردن دەکەیت، لە بەر ئەوەی ڕەفتارێکی منداڵانەت نواندووە و هەموو ئەو ڕێسایانەت لە یادت کردوون بۆ ئەوەی ڕزگار بیت لە دەست دەمەقاڵێ.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٣٣

ڕێگە بدە دوا قسەی بکات

تۆ لە گفتوگۆدایت، دەمەتەقە دەکەیت، یان وتوێژێکی ڕاشکاوانە دەکەیت. هەردووکتان تەواو بوون و ئەوەی پێویست بوو بگوترێت گوترا. کەواتە بۆ لە قسە کردن ناوەستن؟ لە جیهانی تیۆردا ئەمە شتێکی ئاساییە ئەگەر هەردووکتان لە هەمان کاتدا بوەستن لە قسە کردن، بەڵام مەشق کردن لە سەر ئەمە تا ڕادەیەک قورسە. کەواتە سەرەتا تۆ چۆن دەوەستی؟

زۆرێک لە ئێمە بە سەختی لەمە دەڕوانین. پێم وایە ئێمە بڕوامان وایە کە ئەگەر ڕێگە بدەین هاوژینەکەمان دوا قسەی دڵی خۆی بکات، بێ ئەوەی ئێمە وەڵامی بدەینەوە، ئەمە بەو واتایە دێت کە ئەو ڕاست بێت و ئێمەش شکستمان خواردبێت.

ئۆقرە بگرە. ئەوە ڕاستە ئەگەر ئێمە لە پێشبڕکێدا بین، تێیدا هەوڵ دەدەین خاڵی لاوازی یەکتر تۆمار بکەین و جۆرە سەرکەوتنێکی (بچوک) بە دەست بخەین. ئەمە شتێکە کە کەسانی گەورە خۆیانی پێ سەرقاڵ دەکەن، وایە؟ زیاتر لە سەر ئەم مەسەلەیە، ئەگەر چاوێک بە ڕابردوودا بخشێنین کە بۆچی لە یەکەم ڕوانگەوە لە گەڵ یەکترین، پێم وایە کە تۆ وا دەبینی ئەمە بۆ پێکەوەنانی پەیوەندیی هاوسەرییە - تیم، ج جۆرە تیمێک، ئەی وا بڕیار نەبوو هەردووکتان

Scanned with CamScanner

ڕێبـواری یـەک ڕێگە بن؟

ئەگـەر ئێـوە هەردووکتـان لە سـەر یـەک ڕێـڕەون، تیمەکەت بخەیتـە چوارچێوەیەکـەوە کـە تێیـدا ئەندامێک خاڵـی لاوازی ئـەوەی دیکـە تۆمـار بـکات، ئەمـە مانـای ئەوەیـە کـە وەکو تیمێـک بـراوەی یـان دۆڕاوی؟

بێگومـان، ناکۆکـی بوونی هەیە، بەڵام لێـرەدا بیرۆکەکە ئەوەیە کـە هەردووکتان پێکەوە چارەسـەرێک بدۆزنەوە. زۆر باشـە، دەزانـم کـە دەبێـت ئێـوە هەردووکتان هـاوکار بن و شـتێک پێکـەوە بکـەن پێش ئەوەی بـەو حاڵە بگەن، بـەڵام دوا وتەکان چارەسـەر نابـن، ئـەوان لـە دوای ئـەم قۆناغەوە دێنـە بوون، ئەمە بە تەواوی لە سـەر خاڵ تۆمار کردنـە. هەتاوەکو بێزاری زیاتـر چەکـەرە دەکات، پەیوەندییەکە بـەرەو هەڵدێر دەڕوات.

بـەم شـێوەیە هـەردوولا لە قوولاییـی زەریای کێشـە و گرفتدا گیـر دەخۆن هەتا لـەم دووانە یەکێک هەنگاوێک دێتە دواوە، بێ ئەوەی دوا قسـەی دڵی بکات. کەسێکی تێگەیشتوو، پێگەیشتوو، بیرمەنـد، زیرەک، کەسـێک کـە بزانێت چۆن وێنای ئەندێشـەی گەورەتـر دەکات، کەسـێک کـە هەنـگاو بنێت و سـەکۆیەک بۆ ئاشـتبوونەوە بێت و هەسـتی هاوبەش بخوڵقێنێـت. بەڵێ، ئەمە دروسـتە - ئەوە تۆیت ئـەوە دەکەیت.

هەتـا زووتـر دەمەتەقـێ و شەڕەقسـەکە خامـۆش بێـت، ئەوا زووتـر دەتوانـن بەیەکـەوە بکەونـە کار و چارەسـەرێک بدۆزنـەوە کە هەردووکتـان پێی دڵخۆش دەبـن. بۆیە ڕێگەدان بـە هاوژینەکـەت کـە دوا قسـە و قسـەی دڵی بکات بـە مانای دۆڕانـی تـۆ نییـە، بەڵکو مانای وایـە تۆ پەلە دەکەیـت لە پێناو

Scanned with CamScanner

ڕەخساندنی کاتێک بۆ ئەوەی هەردووکتان چارەسەرێکی براوە و سارێژکەر بدۆزنەوە. تاقی بکەرەوە.

بەم شێوەیە هەردوولا لە قوواڵایی دەریای کێشە و گرفتدا گیر دەخۆن هەتا لەم دووانە یەکێک هەنگاوێک دێتە دواوە، بێ ئەوەی دواقسەی دڵی بکات.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٣٤

کێشەمان هەیە

چەند جار گوێبیستی ئەوە دەبیت کە هاوسەرێک کێشەیەک دەردەبڕێت و ئەوی دیکە دەڵێت: "هیچ پەیوەندی بە منەوە نییە." زانیومە کە خەڵک ئاوها وەڵامی هاوژینەکانیان دەدەنەوە، بەوپەڕی سوورڕوونت، بەخیلیت، تووڕەییت، "ئەوە کێشەی خۆتە". کەسانێک دەناسم کە دەچنە لای هاوژینەکانیان و دەڵێن: "دڵخۆشم بەو کاتانەی کە کاری تێدا دەکەیت، ئەو شوێنەی کە ژیانی تێدا دەکەیت" تەنیا بۆ ئەوەی پێی بگوترێت: "باشە، من هیچ پەیوەندییەکم بەو کێشەوە نییە."

بەڵێ، ئەمان وا دەکەن، ئەگەر هاوژینەکەت دڵخۆش نییە، ئەوا تۆ لە کێشەدایت. ئەم کێشەیە کێشەیەکی هاوبەشە، پێویستی بە هەردووکتانە بۆ ئەوەی تاوتوێ بکرێت و بەیەکەوە ساڕێژی بکەن، هەر لە بەر ئەوەشە ئێمە وشەی "هاوژین" بە کار دەهێنین و ئێوە دووگیانن لە یەک جەستەدا.

ئەمەش هەڵوێستێکە لە ڕاستیدا نیگەرانم دەکات، بەڵامەوە شتێکی زۆر نەشیاوە و جێگەی نیگەرانییە ئەگەر کەسێک پێی بگوترێت کە هاوسەرەکەی دڵی خۆش نییە و پشتیوانی لێ ناکرێت. هیچ شتێک لە پێناو ساڕێژکردنی ئەم بڕینە

Scanned with CamScanner

ناکات و بەمەش هاوژینەکەی زۆر بە بچوکی لە بەردەمی دەردەکەوێت و هیچ خەمیشی لێ ناخوات.

ڕاستیەکە ئەوەیە کە هاوژینەکەت دڵخۆش نییە، ئەمە گرفتێکە و لە خۆیدا سەری هەڵداوە. ماوەیەکی خایاندووە، گرنگ نییە چی شتێک بووەتە هۆی سەرهەڵدانی، جا ئایا هاوڕا بیت یان نا، گرنگ نییە کە پێت وایە هاوژینەکەت گەمژەیە، جێگەی بەزەییە، کەسێکی بێ نرخە، بەڵام لە ڕاستیدا هۆکاری دڵخۆش نەبوونی ئەم گرفتەیە، ئەم گرفتەش گرفتی تۆیە.

بۆیە پێویستە بە خۆخەڵەتاندن ناکات. دواجار هەر نەبێ تۆ پەیڕەوکاری ڕێسای و باشتر دەزانی. ئەگەر هاوژینەکەت دێت و دەڵێت کێشەیەک لە ئارادایە، بە جدی وەربگرە. من ئەوە نالێم کە دەستبەجێ دەبێت واز لە کارەکەت بهێنیت، ماڵەکە بگوازیتەوە، مندااڵی زیاتر بخەیتەوە، خۆت لەو مندااڵە ڕزگار بکەی کە هەتە یان هەرچییەکی دیکە وا لە خێزانەکەت دەکات خەم و خەفەت ڕووخساری داپۆشێت. ئەوەی پێویستە بیزانی ئەوەیە کە کێشەیەکی هاوبەش لە ئارادا هەیە و بە ڕێگایەکی ئاساییدا هەنگاو بنێی بۆ گەیشتن بە چارەسەرێکی هاوبەش.

مەبەست لە ڕێگای ئاسایی چییە؟ تۆ ئەوە دەزانی. تۆ دەدوێی. تۆ تاوتوێی دەکەیت، کار دەکەیت، ئاخۆ بۆ دەبێت کێشەیەک لە ئارادا هەبێت و، دەبێت چی بکرێت لە پێناو نەهێشتنی ئەو کێشەیەدا، بەم شێوەیە هەردووکتان دەتوانن

Scanned with CamScanner

بەیەکەوە ژیان بکەن و یەکێک لە ئێوە لە کێشەیەکی نوێدا گیر ناخوات. ببورە - دەبوایە بمگوتبایە: "هیچ کامێکتان لە کێشەیەکی نوێدا گیر ناخوات". بێگومان، چونکە لە پەیوەندی هاوسەریی بەهێزدا ئەگەر کێشەیەک هەبێت - ئەوا کێشەکە هی هەردوو لایە و کێشەیەکی هاوبەشە.

لە ڕاستیدا هۆکاری دڵخۆش نەبوونی ئەم، بوونی گرفتێکە، ئەم گرفتەش گرفتی تۆیە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٣٥

پێگەیەکی ئەوتۆ بە هاوژینەکە مەبەخشە پاشان چاوەڕێی ئەوە بکەیت وەک خۆی بمێنێتەوە

هەندێک لە ئێمە حەز دەکەین کە هاوژینەکانمان لە پێگەیەکی بەرز و ناوازەدا جێ بکەینەوە، بۆ ئەوەی بە چاوی پاشا یان شاژن لێیان بڕوانین، خۆشمان لە بەر پێیەکانیان چاو ببڕینە ئاسمان. ڕەنگە پێت وا بێت کە شتەکان بەم شێوەیە نەبن، بەڵام کاتێک کەسێکت خۆش دەوێت، زۆر ئاسانە قەناعەت بە خۆت بکەیت ئەو کەسە کامڵ و تەواوە.

زۆر باشە، بەڵام واش نییە. ئەویش هەر مرۆڤە، درەنگ بێت یان زوو ئەویش هەڵە هەر دەکات، هەڵەشە و ناڕێک دەبێت، شتەکان بە خراپی دەکات، منداڵانە ڕەفتار دەنوێنێت. شتێکی ناچارییە - تۆش لەوە بەدەر نیت و بە هەمان شێوە دەکەیت، منیش وا دەکەم، هەموو خەڵک وا دەکات.

هەستت چۆن دەبێت کاتێک هاوژینە جوانەکەت کێشی لە دەست دەدات، ئەمڕۆ بێت یان سبەی هاوسەرەکەت نیشانەکانی لە سەر بە دیار دەکەون، ئایا نائومێد و کڵۆڵ دەبیت؟ ئەمە دادپەروەرانە نابێت، چونکە هاوژینەکەت

Scanned with CamScanner

هەرگیز داوای بوون بە پاشا یان شاژنی نەکردووە، بەڵکو ئەوە تۆ بوویت ئەو پلەیەت پێ بەخشی. ئەوەی کە هاوژینەکەت کردی تەنیا هەنگاونانێکی یەک خولەکی بوو بۆ ئەوەی کەمێک لە جیهانی خۆیدا وێڵ بێت.

سەیر بکە، ئەگەر تۆ پێت وایە کە دەبێت هاوژینەکەت وەکو نمونەیەک لە مرۆڤێکی دەرئاسا و کامڵ ببینی، پێم وایە ئەوە شتێکی ئاساییە. لە کۆتاییدا، ئەگەر ڕێسای ٢٧ت خوێندبێتەوە، تۆ خۆت پاڵەوانی. لەوەش تێدەگەیت هاوژینەکەشت هەر مرۆڤە، ئەویش کەموکوڕی و خاڵی لاوازی هەیە، هاوشێوەی مرۆڤەکانی دیکە. کەسی دەرئاساش بە جموجوڵە و سەرنجڕاکێش نییە وەکو کلارک کێنت. لە کۆتاییدا، پەیوەندی هاوسەری لە گەڵ مرۆڤێک زۆر بەنرختر دەبێت لە ژیان کردن لە گەڵ بوونەوەرێکی بیانی، چەندە شتێکی نایابە.

کەواتە ئەگەر پێگەیەکی ئەوتۆ بۆ هاوژینەکەت دابنێی و پێت وا بێت جارجار پێیدا سەردەکەوێت، ئەوە شتێکی زۆر باشە، بەڵام هەموو کاتێکیش چاوەڕێی ئەوە مەکە. ڕێگە بدە بێت و بڕوات بەوەی کە خۆشحاڵ دەبێت و چێژ لەو ساتانە دەبینێت کە وەکو پاشا و شاژن ڕەفتار دەنوێنێت. هەروەها چێژ لەو کاتانەش وەربگرە کە دێتەوە خوار و لە باوەشت دەگرێت و بە شێوەیەکی ئاڵۆز و هەڵەشە ڕەفتار دەنوێنێت، هەموو مرۆڤێکیش

Scanned with CamScanner

هـەر بەم شـێوەیە. ئەمـە وا دەکات ژیانتان زۆر ئاسـانتر بێت، ئەگەر ڕاشـکاوانە بیڵێم، ئەمە ژیانی تۆ زۆر خۆشـتر دەکات و پەیوەندەیـی هاوسـەریتان ڕاسـتەقینەتر بەرچاو دەکەوێت.

پەیوەندیی هاوسەری لە گەڵ مرۆڤێک زۆر بەنرختر دەبێت لە ژیان کردن لە گەڵ بوونەوەرێکی بیانی.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٣٦

بزانە کەی گوێ دەگریت و کەی ڕەفتار دەنوێنی

ئەم ڕێسایە بە یەکێک لەو ڕێسایانە هەژمار دەکرێت کە من خۆشم پێم هەزم ناکرێت. دەزانم کە دەبێ چی بکەم، جارجار بەرەو باشتربوون هەنگاو دەنێم، بەڵام ئەم هەنگاونانەشم لە ئاستی ئەوەدا نییە کە دەبێت بینێم. دەکرێت ئەمە شتێکی کەسی بێت.

ئەی کەواتە هەڵەکە لە چیدایە؟ کاتێک کەسێک پێم دەڵێت کێشەیەکی هەیە، هەوڵ دەدەم چارەسەری بکەم. بۆ من بە شتێکی ڕوون دێتە بەرچاو، بەڵام وا دیار دەکەوێت (هەر کە بە بەردەوامی پێم گوترا) ئەمە ئەوە نییە کە دەمویست، لە ڕاستیدا تێدەگەم، تەنیا پێویست دەکات بیر خۆمی بهێنمەوە، بەو هیوایە بۆ تۆی ڕوون دەکەمەوە کە تۆمارکردنی یارمەتییەک بێت بۆ جێگیربوونی لە بیر و هزرمدا.

بێگومان هەندێک لە کێشەکان پێویستیان بە نواندنی ڕەفتارە. ئەگەر هاوژینەکەت پەیوەندی پێوە بکات کە لە ترافیک گیری خواردووە و بەر لە کاتی دیاریکراو ناگاتە ماڵەوە بۆ ئەوەی منداڵەکانت هەڵگرێت، خواردن ئامادە بکات و نان بدات بە سەگەکە. مەسەلەکە ئەوەیە کە ئەو بە دوای تۆدا دەگەڕێت بۆ ئەوەی هەنگاوی جێبەجێ کردنی ئەمانە بنێیت، بەڵام کاتێک دەگاتە ماڵەوە و دەڵێت لە کار لە گەڵ کەسێک تووشی کێشەیەک بووە، ئەوا بە شێوەی پێویست خوازیاری

Scanned with CamScanner

ئامۆژگاریی تۆ نییە، بەڵکو ئەوەی کە لە تۆی دەوێت بریتییە لە گوێ گرتن و ڕێگە بدەی بزانێت ئاخۆ ڕەفتارێکی بەجێی هەبووە. دەیەوێت ڕێگەی پێ بدەی بۆ ئەوەی هەست بە دڵگرانی و تووڕەیی و ئازار بکات. ئەمەش تەنیا بە گوێگرتن و گوتنی چەند قسەیەکی بەسود "ئم، ئەها"، "سەرسام نیم بەوەی کە تۆ تووڕە بووبی، من تووڕە بووم" لێرەدا تۆ مافی خۆت دووپات دەکەیتەوە بۆ ئەوەی هەست بەوە بکات کە کردوویەتی.

ئێمەی مرۆڤ بوونەوەرێکی سەیرین، پێویستمانە بۆ ئەوەی بزانین کاردانەوە و ڕەفتارەکانمان جێگەی قبوڵکردنن یان نا. هاوژینەکەت داوات لێ دەکات کە هەستەکانی دووپات بکەیتەوە بە قبوڵکردنی ئەم وەکو کەسێکی ئاسایی. هەر لە بەر ئەمەشە نائومێد و کڵۆڵ دەبێت ئەگەر بەر لەوەی لە قسە کردن بوەستێت، تۆ پەلە بکەیت و بڵێی: "زۆر باشە، من لە ماڵەوە پەیوەندی بە هاوپیشەکەت دەکەم و قسەی خۆمی پێ دەڵێم" هاوژینەکەت پێویستی بەمە نییە بۆ ئەوەی ئەم کارە بکەیت - خۆی دەتوانێت ئەوە بکات. تەنیا ئەوەی لە تۆ دەوێت کە پێی بڵێی: "شتێکی نابەجێ و ڕەفتارێکی خراپی نەکردووە."

بۆیە لێرەدا چۆن دەزانیت کە کامە پێویستە؟ یارمەتی یاخود گوێگرتن؟ باشە، ئەگەر بە گوێگرتن دەست پێ بکەیت، ئەوا شتەکان بەرەو ڕوونی ڕێ دەکەن. ئەگەر هاوژینەکەت پێت دەڵێت کە ناتوانێت بەر لە کاتی دیاریکراو لە ماڵەوە بێت بۆ ئەوەی منداڵەکان هەڵگرێت، لێرەدا زۆر ڕوونە کە ئاخۆ پێویستی بە کامەیە. ئەگەر دەربارەی دەمەقاڵێ

Scanned with CamScanner

و هاتوهاواری ئۆفیس بۆت دەدوێت، ئەوە دەکرێت بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ داوای ئامۆژگاریت لێ بکات ئەگەر بیەوێت. بە هەمان شێوە "پێت وایە دەبێت من چی بکەم؟" ئەگەر داوای ئامۆژگاری نەکات، ئەوە مانای ئەوەیە پێویستی پێ نییە، بەڵام ئەگەر تۆ لە گومانداى دەربارەی ئەوە، دەتوانیت بپرسی: "پێویستت بە ئامۆژگاری هەیە یان دەتەوێت تەنیا خۆت یەکلای بکەیتەوە؟"

بە دڵنایيەوە دەشێت یارمەتی تۆی بوێت و ئینجا پێویستی بە گوێگرتنی تۆ بێت. کاتێک دواجار هاوژینەکات دەگاتە ترافیک لایت و دەگاتەوە، ئەوا تۆ دەبێت منداڵەکانت هەڵگرتبێت و چات ئامادە کردبێت و نانیشت دابێت بە سەگەکە، بەڵام دەکرێت هێشتا پێویستی بە تۆ بێت بۆ ئەوەی گوێی لێ بگری. بۆچی؟ چونکە هێشتا پێویستی بە تۆ هەیە بۆ دووپاتکردنەوەی ئەوەی کە هاوسەرەکەت بە ئەزموونێکی تاڵ، ترسناک، نیگەرانکەر و تووڕەییدا گوزەری کردووە، بەمە دڵسۆزی خۆت دەنوێنی و بەو شێوەیەی کە هاوژینەکەت هەستی کرد، بە تەواوی ئاسان بووە بۆ تێگەیشتن.

ئێمەی مرۆڤ بوونەوەرێکی سەیرین، پێویستمانە بزانین کاردانەوە و ڕەفتارەکانمان جێگەی قبوڵکردنن یان نا.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٣٧

هەرگیز لە کەشخەبوون مەکەوە

ئایا هێشتا حەز لە هاوسەرەکەت دەکەیت؟ هیوادارم وا بێت. هیوادارم ئەویش هێشتا حەزی لە تۆ بێت.

پێم وایە دەتەوێت هاوژینەکەت ئەوەندە سەرنجڕاکێش و کەشخە بێت وەکو ئەوەی کە یەکەم جار بینیت، ئەمەش ئاسانە بۆ تێگەیشتن. زۆر باشە، دەکرێت هاوژینەکەت کەمێک بەتەمەنتر بێت، بەڵام پیربوون لە ڕووکاریدا خۆی دەنوێنێت، ئەگەر دەتەوێت ڕەنج و ماندووبوونی بۆ تۆ بمێنێت، تۆش دەبێت هەمان شت لە پێناو ئەودا بکەیت. لێرەدا من تەنیا دەربارەی ڕووکار نادوێم، بەڵکو دەربارەی ئاکار و ڕەفتارت و چۆنییەتی قسەکردنت لە گەڵ ئەو دەدوێم. ناسکی دەنگت، هەموو ئەو شتە بچوکانەی کە بە هۆیانەوە خۆشەویستی دەردەبڕدرێت. شتێکی دادپەروەرانە نابێت ئەگەر هەست و سۆزت لە ئاستی هاوژینەکەت بۆ ماوەیەک کەپ بکەیت و سوپاسی نەکەیت لەوەی کە ئەو بەرامبەرت دەبنوێنێت.

لێرەدا پێویستە ڕوون و ڕەوان بم کە مەبەستم ئەوە نییە تۆ دەبێت چەند سەعاتێک بە سەر بەری بە میکاج کردن یان هەڵبژاردنی پۆشاک یان ڕیشتاشین یاخود بە خۆئامادە کردن. کاتێک بۆ یەکەم جار کەسێک دەبینین، ئێمە جەخت لە سەر ڕووکار و جیهانی دەرەوەی کەسەکە دەکەین. دوای چەند ساڵێک، بوونی منداڵ و سەرقاڵی خشتەی کار دەبین،

Scanned with CamScanner

ئەمە شتێکی واقیعی نابێت. ئەمە هەمووی باشە، ئەگەر هاوژینەکەت تۆی خۆش دەوێت، ئەوا هێشتا بە کەسێکی کەشخە و سەرنجڕاکێش هەژمارت دەکات، چونکە تۆ خۆتی.

کەوایە من چی دەڵێم؟ ئەوەی کە من لێرەدا بەرجەستەی دەکەم ئەوەیە ئاراستەی خۆت مەگۆڕە. پێت وا نەبێت ئێستا ژنت هێناوە یان شووت کردووە، لە ماڵەکەی خۆت بە بیجامە و تیشێرتێکەوە دەتوانی بێی و بچی. هێشتا چەند پێوانەیەک هەیە بۆ ئەوەی ڕەچاو بکرێن، تۆ قەرزداری هاوژینەکەتی بۆ ئەوەی پێشانی بدەیت کە بە جوانی و کەشخەیی دەمێنیتەوە.

هیچی تێناچێت ئەگەر قژت بە جوانی دابهێنی و شتێکی پاک و جوان هەڵبژێری بۆ ئەوەی لە بەری بکەیت کە وات لێ دەکات بە جوانی و کەشخەیی دەربکەویت. مەرج نییە شتێکی ئەوتۆ کەشخە و جوان بێت، دەشێت کاتی میکاج کردنت نەبێت یان هەر بە کاری نەهێنی. یان ئەگەر تۆ پیاوی، دەکرێت حەز بە هێشتنەوەی ڕیش بکەیت، ئەو شێوەیە بێت کە هاوژینەکەت حەزی لێیە. مەسەلەکە ئەوەیە ڕێز بەرامبەر هاوژینەکەت بنوێنی بە بەهەند وەرگرتنی تێڕوانینەکانی. هەر بە مانای وشە مەبەستم تێڕوانینە - چونکە هاوژینەکەت تاکە کەسە کە زۆرترین کات سەیرت دەکات (مەگەر کاتێکی زۆر لە بەردەم ئاوێنەدا بەریتە سەر).

چی دیکە؟ هێشتا دەتوانیت جارجارە هەوڵ و تێکۆشانی زیاتر بدەیت. دەزانم کاتێکی ئەوتۆ لە بەرەبەیانیاندا نییە کاتێک ژیانێکی جەنجاڵت هەیە، بەڵام هێشتا دەتوانی لە بۆنەی تایبەتدا پۆشاک بۆ هاوژینەکەت بپۆشی. لە ڕۆژی

Scanned with CamScanner

لەدایکبـوون، خـواردن لە دەرەوە، بۆنە و ڕێوڕەسـمەکان و... هتـد. ناوە ناوە کەمێـک کات لە بەردەم ئاوێنەدا بە سـەر بەرە هەر وەکو لە سـەرەتای بینینی هاوژینەکـەت وات دەکرد. لەوە دڵنیـا بـەوە کە هاوژینەکە لە ڕاسـتیدا بە بینینـی تۆ دڵخۆش و بەختـەوەر دەبێـت... یـان بۆ ئـەوەی لە گەڵـت بمێنێتەوە.

مەسەلەکە ئەوەیە ڕێز بەرامبەر هاوژینەکەت بنوێنی بە بەهەندوەرگرتنی تێڕوانینەکانی.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٣٨

ئەگەر دەتوانی شتێکی جوان بڵێی، بیڵێ

ئەمەی خوارەوە گفتوگۆیەکی باوە لە نێوان دوو هاوسەر کە بۆ ماوەیەک پێکەوە بوون:

"تۆ ئیتر پێم ناڵێی کە جوان و کەشخەم."

"باشە تۆ خۆت ئەوە دەزانی. ئەمە ڕووت و ناشکرایە."

ئەم هەویرە ئاوی زۆری دەوێت، بە دڵنیاییەوە، ناکرێت ئەمە هەر لە چواردەوری ڕووکاردا خۆی ببینێتەوە، بەڵام تێبینی ئەوەم کردووە کە ئەمە یەکێکە لە باوترین گفتوگۆ باوەکان. دانەیەکی دیکە کە زۆر دووبارە دەبێتەوە ئەوەیە کە: هەرگیز/ بە دەگمەن نەبێ پێم ناڵێی خۆشم دەوێ (وەڵامەکەش هەمان شت دەبێت).

سەیر بکە، ئێمە هەموومان پێویستمان بە دووپاتکردنەوە و هاندان و دڵنیاییە. ئێمە مرۆڤین، بەم جۆرە دەتوانین لە ژیان بەردەوام بین. هەموو کەسێک حەز دەکات دەستخۆشی لێ بکرێت کاتێک کارێک بە باشی دەکات. هەر لە بەر ئەمەشە لە قوتابخانە خەڵات دەکرێن، هەرچەندە منداڵەکان دەزانن کە کێ لە تاقیکردنەوەکان یەکەم بووە، هەر بۆیە هاوشێوەی ئۆسکارەکان ئاهەنگ دەگێڕن و سااڵنە یاری دەکەن. هەر لە بەر ئەمەیە تۆ بە منداڵەکانت دەڵێی کە خۆشت دەوێن، چونکە هەمیشە خەڵک دەیەوێت درک بە بوونیان بکرێت و

Scanned with CamScanner

مایەی پەسەند بن. یەکێکیش لە ڕێگا سەرەکییەکان ئەوەیە کە پێیان بڵێین.

بۆ دەبێت هاوژینەکەت جیاواز بێت؟ ئەگەر ئەو تۆی خۆش دەوێت - دڵنیام کە خۆشی دەوێ - ئەمەش بە مانای ئەوە دێت هاوژینەکەت زیاتر لە هەموو کەسێک پێویستی بە تۆیە بۆ ئەوەی وشەی جوانی بەر گوێ بکەوێت. بۆیە تۆ دەبێت جەخت بکەیتەوە کە هەمیشە ڕێگە بدەیت خێزانەکەت بەم خۆشحاڵی و دڵخوازیەی تۆ بزانێت:

* کاتێک هاوژینەکەت جوان دەردەکەوێت.

* کاتێک هاوسەرەکەت بە شێوەیەکی تایبەت میهرەبان یاخود یارمەتیدەر یان هێمن و لە سەرخۆ بووە.

* کاتێک هاوژینەکەت شتێکی کردووە تۆ ڕێزت لێ گرتووە و بەرز نرخاندووتە.

* کاتێک شتێکی باشی دروست کردووە - ژەمێکی بەتام یان دیارییەکی باشی پێشکەش کردووی.

* کاتێک کە کەسێکی زیرەک یان داهێنەر بووە.

* کاتێک تۆی خستۆتە خەندە و دڵخۆشی.

هەروەها دەبێت بە هاوژینەکەت بڵێی کە تۆ ئەوت خۆش دەوێت. وەکو خۆم هیچ هۆکارێک نابینم لە بەردەم گوتنی ئەمە ڕۆژی جارێک، خۆ ئەگەر زیاتر بێت باشترە. من لێرەدا مەبەستم گوتنی "خۆشم دەوێی"یەکی بەپەلە نییە کاتێک بەیانیان لە ماڵ دەردەچی یان بەر لە چوون بۆ سەر جێگە. ئەمە هەر باشە، بەڵام ئەگەر ئەمە ببێت بە خوو، ماناکەی

Scanned with CamScanner

لـە دەســەت دەدات. بۆیــە جەخت لە ســەر ئەوە بکــەوە کە لە کاتــی چاوەڕواننەکــراودا پێــی دەڵێی، بە جۆرێــک بیڵێ کە هەر بــە مانای وشــە خۆشــت دەوێت (بــە دڵنیاییەوە هەر واشــە).

ئەمــە یارمەتیدەر دەبێت کە هاوژینەکت هەســت بە دڵگەرمی و پاڵپشــتی و هێژایی بکات. سەبارەت بە خۆشی هەست بە باشی دەکات. ئەمــەش هــەر ئەوەیــە کە بۆ ئەوت دەوێت. ڕێســایەکی ناوازەیــە کــە بیگەیەنی بــە منداڵەکانت، خێزانــت و هاوڕێکانت، بەڵام ســەرەتا هەوڵ بدە مەشــق لە ســەر هاوژینەکەت بکەیت، پاشــان هەنــگاو بنــێ بۆ دۆزینەوەی وشــەی جوان و شــیاو و مانــادار بۆ ئــەوەی بەرامبــەر هەموو ئەو کەســانە دەریانببڕی کە دەیاننناسی.

ئێمە هەموومان پێوستمان بە دووپاتکردنەوە و هاندان و دڵنیاییە. ئێمە مرۆڤین، بەم جۆرە دەتوانین لە ژیان بەردەوام بین.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٣٩

مەبە بە دایک و باوکی هاوژینەکەت

دەبێت لە پێناو هاوژینەکەتدا ببی بە زۆر شت: هاوڕێ، خۆشەویست، یاوەر، هاوپەیمان، ئاسودەبەخش و متمانەپێکراو. تاکە شتێک کە نابێت خۆتی لێ بدەی، بوون بە دایک و باوکە لە بەرامبەر هاوژینەکەتدا. ئێستا گەورە بووە و پێویستی بە دایک و باوک نییە، لە سەرووی ئەمەشەوە هاوژینەکەت دایک و باوکی خۆی هەیە.

هاوژینەکەت کەسێکی سەربەخۆ و پێگەیوو و تێگەیشتوویە کە دەتوانێت بە ڕێگای ژیانی خۆیدا بڕوات، بەڵام تۆ هەڵدەبژێرێت بۆ ئەوەی لە گەڵ تۆ ئەو ڕێگایە ببڕێت، بۆ ئەمەش خوازیارم بە ڕێکوپێکی سوپاسگوزاری ئەمە بیت. هاوژینەکەت پێویستی بە کەس نییە بۆ ئەوەی پێی بڵێت چۆن بەو ڕێگایەدا هەنگاو بنێت. بۆیە گوێم لێ نەبێت بە هاوژینەکەت بڵێی: "بەر لەوەی بێیە ئێرە، ئەو پێڵاوە قوڕاوییانە داکەنە" یان "دەزانیت، تۆ زۆر وەرزش ناکەیت، وا باشە بچیت بۆ ڕاهێنان".

ئەمانە هەموویان ئەو بڕیار و کارانەن کە خۆی دەتوانێت بیانکات. من ئەوە نالێم کە نابێت هەرگیز بیرو بۆچوون و تێڕوانینی خۆت دەربخەی، بەڵام هیچ پێویست ناکات بە هاوژینەکەت بڵێی چی بکات. ئەمە تەنیا ڕای خۆتە، زۆر باشە؟ بۆیە ئەگەر دەریشیدەخەیت، وەکو بیر و تێڕوانینی

Scanned with CamScanner

خـۆت دەربـبـڕە نەک وەکـو پێدانـی زانیاری.

مـن پێـت دەڵێـم ئەگەر ئەمـە بکەیـت چ شـتێک دێتە ئـاراوە، چونکـە بینیومـە کە لە نێـوان ژن و مێـردا ڕوو دەدات. ئەگەر وەکـو دایک و بـاوک بەرامبـەر هاوژینەکەت ڕەفتـار بنوێنیت، ئـەوا ئەویـش بـە یەکێـک لـەم دوو ڕێگایـە وەڵام دەداتـەوە: بـژاردەی یەکـەم ئەوەیـە کە وەکـو منـداڵ وەڵام دەداتەوە. بە هێمنـی و لە سـەرخۆیی ئـەوە دەکات کە تـۆ داوای دەکەیت و شـوێنت دەکەوێـت بۆ ئـەوەی ببی بە دایـک و باوکی. دەکرێت ئەمە لە سـەرەتادا سـەربگرێت، بەڵام لە ڕاسـتیدا هاوسـەنگیی پەیوەندیـی هاوسـەریتان تێکدەچێت. کاتێک دەتەوێت کەسـێک چاودێریـت بـکات، چیتـر بـە کەسـێکی شـیاو و دروسـت دەرناکەوێـت. چاوەڕێ دەکات تۆ هەموو برینەکانی بۆ سـاڕێژ بکەیـت کـە تـۆ لـە هەمـوو کات و سـاتێکدا ناتوانـی ببـی بە پەرسـتاری. بـەم شـێوەیە هەردووکتان لە زەلـکاوی کڵۆڵی و نائومێدیـدا مەلـە دەکەن، ئەمەش زۆر سـەخت و دژوار دەبێت بۆ ڕێکـردن بـەرەو پەیوەندییەکی دڵخۆشـکەر.

بەدیلـی ئەمەش ئەوەیە کـە ئەوان وەکو هـەرزەکاری یاخیبوو ڕەفتـار دەنوێنـن، بـە هێمنی پـاڵ بـە هەوڵەکانتـەوە دەنێی لە هەمبـەر بوون بە دایـک و باوکی. ئەمەش پـەل دەهاوێژێت بۆ گفتوگـۆ و دەمەقاڵێ و ناکۆکی، هاوسەرەکەشـت دڵگران دەبێت و بەرگری و بەرهەڵسـتی دەکات.

تەنهـا ئەگـەر منداڵـت هەبێـت دەتوانـی ببی بە دایـک و باوک، ئەمـە تاکە چارەسـەرێکە کـە دەیزام بـۆ ئەمە، بەڵام مەشـقی تەکنیکەکانـی دایک و باوکایەتی لە سـەر هاوسـەرەکەت مەکە،

Scanned with CamScanner

چونکە هاوژینەکەت شایەنی زیاتر لەمەیە. ئەگەر دەزانی لەم ڕووەوە تەکنیکت هەیە، ئەوا بیکە بە نوکتە و داوا لە هاوژینەکەت بکە بۆ ئەوەی بزانی ئەم کارە دەکەیت بە بێ بیرکردنەوە، بەمەش دەتوانیت خۆت بوەستێنی. ئەگەر نا دواجار جارپس بوون و بێزاری لێ دەکەوێتەوە، بەمەش تۆ شێلگیرانە پەیوەندییەکە لە ناو دەبەیت و دەیخەیتە گۆڕەوە.

تەنها ئەگەر منداڵت هەبێت دەتوانی ببی بە دایک و باوک.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٤٠

ببە بە بەشێک لە ژیانی هاوژینەکەت

ژن و مێردێک دەناسم (زۆر باشە، ژن و مێردێکم دەناسی - ئێستا جیا بوونەوە) کە هەموو شتێکیان بە تەنیا دەکرد. جارجاریش پێکەوە، هەروەها چەند هاوڕێی جیاوازیشیان هەبوو. مێردەکە وازی لە کارەکەی هێنا بۆ ئەوەی مەشق لە سەر پیشەیەکی نوێ بکات، مەشقکردن مانگی دوو جار ئەوی لە مااڵ دادەبڕی. هەر کاتێک لە ماڵەوە بوایە خێزانەکەی لە سەر کار دەبوو، بۆیە دەبوایە چاودێری منداڵەکانی لە ئەستۆ بگرتایە. ئەم ژن و مێردە زۆر بە دەگمەن یەکتریان دەبینی، دەربارەی خولی مەشقکردنەکەی لە گەڵ خێزانەکەی قسەی نەدەکرد، ژنەکەش نەیدەزانی چی لە ژیانی مێردەکەیدا هەیە. مێردەکەشی قەت هاتوچۆی بنەماڵەی ژنەکەی نەدەکرد و سەردانی نەدەکردن، بەهەرحاڵ هەر کاتی نەبوو.

زۆر باشە، دەزانی چییان بە سەر هات. بنەماڵەی ژنەکە تووشی نەخۆشی ببوون، مێردەکەشی هیچ دەستی یارمەتی درێژ نەکرد، هەرچەندە هیچ پەیوەندییەکی لە گەڵ ماڵی خەزووری نەبوو، لە ڕاستیدا سەری لەو پەیوەندییە دەرنەدەکرد. لە هەمان کاتدا، پەیوەندییەکی ناوازەی لە گەڵ هاوڕێ نوێکانی خولەکەی هەبوو، کەسانێک کە خێزانەکەی نەیبینیبوون. ئێتر بە ناچاری ئەوە بووە هۆی لێکترازانی هەردووکیان. پێم وایە تاکە دڵنەواییەک کە بە دەگمەن تێبینیان

Scanned with CamScanner

دەکـرد جیابوونەوەیان بوو - گۆڕانکارییەکی ئەوتۆی بە سـەر نەهـات. نەخێر، ئەمە دادپەروەری نییە، ئەمـە جیابوونەوەیەکی زۆر بـە ئـازار بـوو، بەڵام تـۆ دەزانی مەبەسـتم چییە.

ئەگـەر لـە ژیانـی هاوژینەکەتـدا بەشـداری ناکەیـت، ئـەی لە ژیانـی ئـەودا چـی دەکەیـت و کارت چییـە؟ چۆن کێشـەکان ڕیشـەکێش دەکەیت کاتێک ئاشنای خەڵکی بەشـداربوو نەبیت، یان ئاهەنگی سـەرکەوتن بگێڕی کاتێک لـە ژیانی تێناگەیت؟ تۆ ناتوانیـت لە بەشـداری کردنـی ژیانی هاوسـەرەکەت ڕابکەیتە دەرەوە، چونکـە حـەزت لێی نییـە. ئەگەر بەم شـێوەیە ڕەفتار بنوێنـن، لە کۆتاییدا ڕەوتی پێشـهاتەکان هەردووکتان لە ژیانی یەکتـر دەکاتە دەرەوە.

مـن ناڵێـم ئێـوە دەبێت لـە گیرفانـی یەکتـردا بژیـن. بێگومان دەشـێت تـۆ حـەزی خـۆت هەبێـت و هاوڕێکانیشـت حـەزی خۆیـان هەبێـت. لە ڕاسـتیدا ئـەوە شـتێکی خراپ نییـە ئەگەر شـتێکتان هەبێت و بەیەکەوە لە سـەری بدوێن، چونکە سەخت دەبێـت هەمـوو کات بەیەکـەوە ژیـان بە سـەر بەرن.

بـەڵام ئەوەندەی دەتوانـن دەبێت پەیوەندییەکی بـاش و ناوازە و بەهێزتـان هەبێـت. سـەردانێکی ئۆفیس بکە و لەمـەودوا کە هاوژینەکـەت دەربارەی هاوپیشـەکانی قسـەی کـرد ئەو کات دەزانیـت ئـەوان کێن، دڵنیـا بە کە بە لایەنی کـەم هەندێک جار هاوڕێکانـی هاوژینەکـەت دەبینی، بەمەش ئاشـنای خێزانەکەی دەبیت.

بوونـی خولیـا و حـەزی جیاواز شـتی باشـن، بـەڵام تەنانەت ئەگـەر بەشـدار نەبـی کاتێـک هاوژینەکـەت ئۆتۆمبێلەکـەی

Scanned with CamScanner

ڕووشاوە و چاکی دەکاتەوە، بە لایەنی کەم بەردەست بە و سەیریان بکە و سەرەتا گەشتێکی پێ بکە. ئەگەر هەوڵی بەخێوکردنی بەرازی گێنی نادەیت - زۆر باش لەوە تێدەگەم - بە لایەنی کەم هەوڵ بدە فێری ناوەکانیان بی، یان بڕۆ بۆ نمایشی ئەوان. بەشداری کردن لە ژیانی یەکتر سودێکی زۆری لێ دەکەوێتەوە، بەشداری لە ژیانی هاوژینەکەت بکە، تەنانەت ئەگەر چەندین هەوراز و نشێو ببڕیت، تەنانەت ئەگەر هەندێک شتیش فەرامۆش بکەیت کێشەیەکی ئەوتۆ نابێت.

ئەگەر لە ژیانی هاوژینەکەتدا بەشداری ناکەیت، ئەی لە ژیانی ئەودا چی دەکەیت و کارت چییە؟

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٤١

ئەگەر شتە بچوکەکان بێزارت دەکەن، بە گاڵتەوە دەریانببڕە

بەردەوام بە، چ شتێکی هاوژینەکەت نیگەرانت دەکات؟ چەندین شت هەن. یاڵاڵا، دەتوانی بیر لە چی بکەیتەوە، بە پێی ئەو زانیارییەی کە لە بیر و هزرتدا مەڵاست داوە؟ با ببینین - ئایا هەمیشە هاوژینەکەت بەو ئاوازە دڵخوازەی کە تۆ دەیژەنی گۆرانی دەڵێت؟ ئایا بە بێ ئەوەی داوات لێ بکات کەناڵی تەلەفزیۆن دەگۆڕێت؟ چەقۆی کەرە لە سەر میزەکە دادەنێت؟ لە ناوەڕاستی ڕستەدا قسەت پێ دەبڕێت؟ پرخە پرخ دەکات؟ مەعجونی ددان فڕێ دەدات بەر لەوەی بەتاڵ بێت؟ دڵنیام چەندین شتی دیکەش هەن کە بەڕۆکت دەگرن.

هیچ کەسێکم نەبینیوە کە بە دەست هاوژینەکەیەوە گیری نەخواردبێت جا بە شێوەیەکی بچوک بووبێت یان هی دیکە. ئەمە شتێکە ناتوانرێت خۆی لێ بە دوور بگیرێت. بێگومان پێویستە سنگ فراوان بین (بڕوانە ڕێسای ٢٣)، ئێمە ناتوانین داوایان لێ بکەین کە کەسایەتییان بگۆڕن، بەڵام ڕاستگۆیانە مەبەستمە ئایا پێویست دەکات بە تووندی لە دەرگای حەوشە بدات؟ یان ڕێگە بە سەگەکەی بدات بیهێنێتە ژوورەوە لە کاتێکدا هێشتا تەڕە.

شتێکی ناوازەیە کە چۆن ئەو شتە بچوکانە بەڕۆکت دەگرن، ئەگەر تۆ بە مەحاڵی دەزانی بۆ ئەوەی سنگ فراوانی بنوێنی،

Scanned with CamScanner

وا باشترە کە بە خێزانەکەت بڵێی هەستت چۆنە دەربارەی ئەمان، نەک بۆڵەبۆڵ بکەیت و نائومێد بیت. لە کۆتاییدا، ئەگەر تۆ بە هاوژینەکەت نەڵێی، ئەو چۆن دەزانێت؟ دەشێت هەرگیز نەزانێت ئەم ڕەفتارانە دەبنە هۆی بێزارکردنی تۆ؟

لێرەدا ڕێسایەکی زۆر گرنگ هەیە - هەمیشە گاڵتە و گەپ بە کار بهێنە بۆ ئەوەی هاوژینەکەت بزانێت کە ڕ شتێک بێزات دەکات. من و خێزانەکەم پەرەمان بە سیستەمێک داوە کە تایبەتە هەموو کاتێک ئەو دەڵێت: "بەهەرحاڵ، بۆ جاری داهاتوو..." دەمزانی خەریکە کێشە و گرفتێک دەنێمەوە لە پێناو شتێک کە نەمدەزانی دەیکەم، بەڵام لە بەر ئەوەی خێزانەکەم هەمیشە ئەم دەستەواژەیە بە کار دەهێنێت، ئەوا وەکو نوکتەیەکی لێ دێت، لە بەر ئەوە هەمیشە بە خەندەوە دەریدەبڕێت، منیش هەمیشە وەڵام دەدەمەوە: "هەرچییەک بووبێ داوای لێبوردن دەکەم، ئێستا دەبێ چی بکەم؟"

هاوڕێیەکم هەیە جارێکیان توانی وا لە هاوژینەکەی بکات کە لێی تێبگات و باوەڕی پێ بکات و خستیە پێکەنینەوە، بە گاڵتەوە پێی گوت: "دەزانیت، پیاوێکی وەک تۆ، دەتوانێت زۆر شت بەیەکەوە بکات. تۆ دەتوانیت بێزار بیت و هاوکات بۆڵەبۆڵیش بکەیت." ئەوەی ئەمیش پێویست بوو بیکات، ئەوە بوو بڕوانەکی لێ بەرز کردەوە و گوتی: "هەروەها تۆش دەتوانیت کۆمەڵێک کار بەیەکەوە ڕاپەڕێنیت". ئەویش بەمە لە پەیامەکە گەیشت.

لێرەدا شتێکی دیکە هەیە، بەر لەوەی هەنگاو بنێی، ئەگەر ئەوەی لە دڵتدایە بە هاوژینەکەت گوت، ئەوا دەبێت بۆ خۆشت

Scanned with CamScanner

لە سەری بڕۆیت. بڕوا بکەیت یان نا، تۆش دەشێت کۆمەڵێک خووت هەبێ کە دەبنە هۆی بێزاربوونی هاوژینەکەت. ئەویش مافی هەیە ئەمانە بۆ تۆ ڕاست بکاتەوە بێ ئەوەی تووڕە و بێزار بی. بەم شێوەیە ئەویش هەوڵ دەدات بە ڕوونی لە ڕێگەی هەست و سۆز و گاڵتەوە پێت بڵێت. لە بەر ئەوە لە هەستەکانی بگە و لێی قبوڵ بکە، تەنانەت ئەگەر بەجێهێشتنی دەرگای گەرماو بە نیوەکراوەیی جێی پەسەند و ئاسایی بێت. یان ئەگەر کارتۆنی شیری بەتاڵ بخەیتە سەلاجەوە، ئەگەر ئەمە هاوژینەکەت تووڕە و نیگەران دەکات، دەبێت ڕێگەی پێ بدرێت تاکو ئەوەی لە دڵیدایە دەرببڕێت.

ئەگەر ئەوەی لە دڵتدایە بە هاوژینەکەت گوت، دەبێت بۆ خۆشت لە سەری بڕۆیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٤٢

ئەوپەڕی هەوڵی خۆت بدە لە پێناو دڵخۆشکردنی هاوژینەکەت

مەبەستت ئەوەیە کە پێشکەش کردنی گوڵ بەس نییە؟ نا بەس نییە – هەوڵ بدە هەموو هەفتەیەک گوڵی پێ بدەیت. تەنیا مانگی ڕابردوو ژەمێکی تایبەتت بۆ هاوژینەکەت ئامادە کردووە؟ بۆچی ئەوەندە لەمێژ؟ هەموو جارێک کە چێشت ئامادە دەکەیت با چێشتێکی تایبەت بێت. گرانبەها نەبێت، بەڵام شتێک بێت کە هاوژینەکەت حەزی لێ دەکات. وا بکە جوان دیار بکەویت، خۆت هیلاک بکە لە پێناو ڕازاندنەوەی بە زەڵاتەیەکی نوێ و بیخەرە بەردەم هاوژینەکەت. دەزانم هەندێک ڕۆژ هەن کە تێیاندا بە پەلەپەل و بێ سەرنج نان دەخۆین، بەڵام هیوا بۆ ئامادەکردنی ژەمێکی تایبەت بخوازە هەر کاتێک دەتوانی.

کوپێک قاوە بۆ هاوژینەکەت ئامادە بکە، گڵۆپی ژوورەکان بگۆڕە ئەگەر دەزانی بێزاری دەکات، جلەکانی ئوتو بکە کاتێک هی خۆت ئوتو دەکەیت. وەکو هاوکارییەک ئۆتۆمبێلەکەی بشۆ، خشڵی بچوک و هەرزانی بۆ بکڕە کەوا دەبینی جێگەی سەرنجی هاوژینەکەتە، سەعاتێک لە سەر ئەنتەرنێت خەریک بە بۆ گەڕان بە دوای ئەو شتانەی کە هاوژینەکەت بۆ ڕۆژی لەدایکبوونی دەیهەوێن.

تەنیا ڕاپەڕاندنی کاری ڕۆژانەی خۆت گرنگ نییە، تەنانەت

Scanned with CamScanner

ئەگەر کارەکان کاری هاوبەشیش بن. تەنیا پێشکەش کردنی دیارییەک لە ڕۆژی لەدایکبوونی بەس نییە. پێشکەش کردنی گوڕەوی لە ڕۆژی کریسمسدا بەس نییە، یان کڕینی پۆشاکی ژێرەوە. ئامادە کردنی سوپێک بۆ هاوژینەکەت بەس نییە لە کاتی نەخۆشیدا. تەنیا ئەوەندە بەس نییە، دەبێت شتی زۆر زیاتر بکەیت.

ئەمە ئەو کەسەیە کە لە هەموو کەسێکی دیکە زیاتر خۆشت دەوێت. ئەگەر هەنگاو بەرەو خەندەی زیاتر نەنێ بە ڕووی هاوژینەکەتدا، پێم وایە بە ڕووی هیچ کەسێکی دیکەدا خەندەیەکی ئەوتۆ ناکەیت. بە دڵنیاییەوە هاوژینەکەت دەبێت لە لووتکەی ئەو پێڕستەدا بێت. ئەمە هاوسەری تۆیە، گرنگترین کەسی ژیانتە. یاڵڵا، توانای خەیاڵت بە کار بهێنە. دەتوانی چی بکەیت کە هاوژینەکەت سەرسام و شادومان دەکات؟ دەتوانی چی بکەیت کە هاوسەرەکەت لە ڕاستیدا هەست بە تایبەتبوون و خۆشەویستی بکات؟ دەتوانی چی بۆ هاوسەرەکەت بکەیت کە هەستی ڕاستەقینەتی بۆ دەربڕی؟

پێویستت بە پارە نییە. کارێکی ڕۆژانەی هاوژینەکەت یان لێکردنەوەی گوڵ لە باغەکە یان ڕێگە بدەیت لە تەلەفزیۆن سەیری هەرچییەک بکات کە دەیەوێت، تەنانەت ئەگەر خۆت لە لایەکی دیکە شتێکی دیکەت بوێت. ئەمە دەربارەی دیاریی گرانبەها نییە یان مامەڵەی خۆشگوزەرانی. نا بە هیچ شێوەیەک، بەڵکو ئەمە هەمووی دەربارەی کۆشش و ئاگاداری و بیر و هزرە.

دەتوانی خۆشی و شادی لەمەدا ببینی، دەتوانی لە کاتی

Scanned with CamScanner

ناخۆشی و بێزاریدا خۆشت شادومان بکەیت بە بیرکردنەوە لە ڕێگای نوێ و بنیاتنەر بۆ ئەوەی پیشانی هاوژینەکەتی بدەی کە ئەوت چەندە خۆش دەوێت. ئەمە دەروازەیەکی هەمیشەییە بۆ خۆشی و شادی هەردوولا. جۆرێک لە پلانی لەم چەشنە خۆش و دیاری و سەرکێشی ڕووت تێ دەکەن، هەروەها هاوژینەکەشت خۆشی و شادی لەمانەدا بەدی دەکات و درک دەکات کە تۆ ئەوت چەندە خۆش دەوێت. دڵخۆشیی هاوژینەکەشت بۆ تۆ باشترین پاداشت دەبێت - بینەری خۆشی و کامەرانی ئەو بە.

تەنیا ئەوەندە بەس نییە،
دەبێت شتی زۆر زیاتر بکەیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٤٣

دڵنیا بە کە دەستگیرانەکەت هەمیشە بە بینینت دڵخۆشە

لە بیرتە کاتێک بۆ یەکەم جار دەستگیرانەکەت بینی و سەبارەت بە پەیوەندییەکەتان دڵنیا نەبوون؟ تەنانەت دوای ئەو کاتەش؟ کاتێک ڕووت لە هەر شوێنێک دەکرد ناخت پڕ بوو لە نیگەرانی، هەتاکو ئاوڕی لێ دایەوە، پاشان پێی نایە ژیانتەوە، کاتێک دەتبینی لە خۆشیان باڵت دەگرت و ڕۆشنایی تیشکی خۆر سەری وەدەر دەنا، بەڵام هەر کاتێک دەڕۆیشت، تاریکایی ڕووی تێ دەکردی هەتا دووبارە دەتبینییەوە.

ئەو هەستە وردە وردە بەرەو خامۆشی دەڕوات، بەڵام دەبێت کۆمەڵێک شت جێگەی بگرنەوە. چیتر سەرسام نیت بە بینینی هاوژینەکەت، ئێستا هیچ شتێک لە ئارادا نییە بۆ ئەوەی نیگەران بیت، بەڵام هێشتا دەبێت هەست بە دڵخۆشی بکەیت کاتێک دەستگیرانەکەت دێتە ژوورەوە. شانازی بەوە بکە ئەو تۆی هەڵبژاردووە بۆ ئەوەی لە گەڵت بێت. ئەگەر ئەو دوور بکەوێتەوە، تەنانەت بۆ شەوێک یان دوو شەو، دەبێت هێشتا شادومان و دڵخۆش بیت بە بینینی، کاتێک دەگەڕێتەوە.

بێگومان دەتەوێت دەستگیرانەکەشت هەمان هەستی بەرامبەر بە تۆ هەبێت. دەتەوێت دەستگیرانەکەت دڵخۆش بێت، لە

Scanned with CamScanner

ڕووی ئـاکار و دەروونـەوە هەنـگاو بـەرەو پێشـەوە بنێـت، شـانازی بە خۆیەوە بکات کاتێک تـۆ دەردەکەویت. لە کۆتاییدا، ئەمـە هۆکارێکت بـۆ ژیان پێ دەبەخشـێت، بۆ ئـەوەی بتوانی خۆشـییەکی ئەوتۆ بۆ کەسـێک دەسـتەبەر بکەیت. مەبەستێکی ڕاسـتەقینەت هەیـە ئەگـەر بتوانـی ڕۆژی کەسـێک بگۆڕی بە شـێوەیەکی سـادە بـە چوونـە ژوورەوە بـۆ ژوورەکـەی. تۆ دەتوانـی، هـەر وەکـو دەسـتگیرانەکەت دەتوانێت ئـەوە بۆ تۆ بکات.

ئەگەر تۆ پەیڕەوکاری ڕێسای، دەبێت جەخت بکەیتەوە کە ئەمە دێتـە ئاراوە، بە دڵنیاکردنەوە لە سـەر نواندنی خۆشەویسـتی، هەسـت و سۆزێکی گەرم، تەندروستی، ئاسـودەیی هەر کاتێک تـۆ ئـەو دەبینیـت. دەتوانیـت بەوە دەسـت پێ بکـەی کە هەر کاتێـک دەیبینیت بە گەرمی و ئەشـقەوە سـڵاوی لێ بکەیت.

ئەمـەش بـە مانـای ئـەوە دێت کـە نەک هـەر لە بـەردەرگاوە لێپێچینـەوە بکـەی کـە ئاخـۆ چـا ئامادەیە یـان نـا، تووڕەیی خـۆت بڕێـژی دەربـارەی ئـەوەی کـە ڕۆژێکـی کەسـاس و کۆڵـت بەڕێ کـردووە، بەڵکو ئەمە خەندە و مـاچ و باوەش لە خـۆی دەگرێـت. بـە مانای ئـەوە دێت کـە تۆ ڕۆژێکـی خراپ و ناخۆشـت هەبـوو، بـەڵام نااڵێـی: "چەنـدە ڕۆژێکـی ناخۆش و بێتامـە". تـۆ دەڵێـی: "چەنـد خۆشـە لـە گـەڵ تۆ لـە ماڵەوە بـم لـە دوای ئـەو ڕۆژەی کـە بەڕێم کـرد." بێگومـان تۆ ئەمە دەردەبـڕی دوای پرسـین لـە ڕۆژی هاوژینەکـەت و، گوێ لە وەڵامەکـە دەگریت.

دەزانـم کـە هەندێک ڕێسـا لـەم پەرتووکـەدا زۆر سـەخت و

Scanned with CamScanner

دژوار دێنە بەرچاو، بەڵام ئەمەیان وا نییە. هەر زۆر سادە و ئاسانە بۆ تێگەیشتن، هیچ بیانوویەک نییە کە جارێکی دیکە هاتیەوە ماڵ بەم شێوەیە پێ بخەیتە ژوورەوە.

ئەمە هۆکارێکت بۆ ژیان پێ دەبەخشێت، بۆ ئەوەی بتوانی خۆشییەکی ئەوتۆ بۆ کەسێک دەستەبەر بکەیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٤٤

بەرپرسیاری مەخەرە سەرشانی هاوژینەکەت

هەندێک جار ئاڵۆزی لە ژیاندا دروست دەبێت، هەندێک کاتێک ئەمە ڕوو دەدات، ئەوەی کە لە ڕاستیدا دەمانەوێت، بریتیە لە ددان بەخۆداگرتن و لەخۆبووردەیی. کێ لە هاوژینەکەمان باشترە؟ دواجار، هاوژینەکەمان لە تەنیشتمانە و دەشێت کەمێک زانیاری هەبێت یان ئەویش بەشدار بێت، جا هەرچییەک بێت بووبێتە هۆی ئەو هەڵەشە و ئاڵۆزییە. هاوژینەکەت کەسێکی ڕوون و لە بەرچاوە بۆ ئەوەی لۆمەی بکەیت. هەموو ئەوەی کە دەتوانی بیکەی ئەوەیە کە لە دەوری بئاڵێیت و بڵێی: 'بۆچی کامێراکەت ئامادە نەکردووە؟' بەم شێوەیە هەست بە باشتر دەکەیت، هەموو بەرپرسیارێتییەکە بخەرە سەر شانی هاوژینەکەت.

سڵاو...؟ تەنیا لە بەر ئەوەی کە لە پەیوەندیی هاوسەریدایت، ئەمە سەربەخۆییت لێ ناستێنێت لەوەی کە بتوانی کامێرایەک ئامادە بکەیت - یان بە لایەنی کەم جەخت بکەیتەوە بەر لەوەی ماڵ بەجێ بهێڵێ ئاخۆ کەسێکی دیکە ئامادەی کردووە. ئەگەر تۆ هێشتا سەڵتی، یان دەبوایە شتەکانت ئامادە بکردایە یانیش فەرامۆشی

Scanned with CamScanner

بکەیت. زۆر باشە، تەنیا لە بەر ئەوەی هاوژینت هەیە مانای ئەوە نییە کە ئیتر لە ئاست هیچ شتێک بەرپرسیارێتی نەگریتە ئەستۆ. دەتەوێت کامێرایەک بۆ پشووەکەت بەریت؟ ئەوا خۆت جەخت بکەرەوە ئاخۆ ئامادە کراوە یان نا.

تێبینیم کردووە کاتێک کە ژن و مێرد منداڵیان هەیە، ئەو کاتە قوربانیدان زیاتر چەکەرە دەکات. منداڵ چەندین دەرفەتی هەڵەشە و پەشەڵە دەخاتەوە، هەر کە ئەمانە لە گەڵ هاوژینەکەت هاوبەشی پێ دەکەیت، مانای ئەوە دەگەیەنێت کە زۆرێک لەو هەڵانە دەخەیتە پاڵ هاوژینەکەت. لە جارێک زیاتر بیستوومە کە دایک و باوکان دەڵێن: "پێم گوتیت دایبی زیاتر بهێنی بۆ ماڵەوە!" ئەمە موچڕک بە جەستەمدا دەهێنێت ئاخۆ بۆ دەبێت یەکێک فەرمان بەوەی دیکە بکات؟ لە ڕاستیدا، لە وەها حاڵەتێک، بەرپرسیارێتی لە سەر هەردووکیانە، بەڵام کاتێک شتەکە ناکرێت و سەر ناگرێت، لۆمەکاری تەنها یەکێکیان دەگرێتەوە.

بۆیە هەندێک لە لۆمە و قوربانیدا جدیترن: گومان لەوەدا نییە کە کێشەی جدی پارەمان هەیە. هاوینی ڕابردوو نەدەبوایە ڕێگەی بە تۆ بدایە کە قسە لە سەر چوونە دەرەوە بکەیت. دەتزانی کە لە تواناماندا نییە بیکڕین. نەخێر، باشە، لەم حاڵەتەدا تۆ ڕاستیت -

Scanned with CamScanner

نەدەبوایە ڕێگەت پێ بدات کە قسە لە سەر ئەوە بکات. خۆ خۆشت مێشکت هەیە، ئەگەر بە کارت نەهێناوە ئەوا هەڵەی خۆتە.

ئەم جۆرە بەرپرسیارێتییە شتێکی زۆر خۆشە، لە هەموو پەیوەندییەکانی ئێرەم تێبینی کردووە کە چەند شتێکی دیاریکراو هەن وا دانراوە بەرپرسیارێتی لە سەرشانی یەکێک یان ئەوی دیکە بێت، بە بێ ئەوەی قسەی لە سەر بکرێت و تاوتوێ بکرێت. ئەگەر تۆ دڵخۆشیت بۆ ئەوەی ببیت بە دەریاوان یان بە دوای پارەدا وێڵ بی یان پلاندانەری پشوو، ئەوە شتێکی باشە، بەڵام ئەی ئەگەر تۆ حەزت لە کارەکەت نەبێت؟ پاشان تۆ پێویستە بڵێی: "ببووره، من نامەوێت ئەم ڕۆڵە ببینم." دەبێت تۆش ڕێگە بە هاوژینەکەت بدەیت بۆ ئەوەی لە بارەی کارەکانی خۆی بدوێت.

درک بەوە دەکەم کە هەندێک جار هاوژینەکەت هەڵە دەکات (وەکو تۆ) کە لە ڕاستیدا ئەم هەڵانە لە چوارچێوەی بەرپرسیارێتی ئەودایە. ئەگەر هاوژینەکەت ڕۆیشتە دەرەوە و ئۆتۆمبێلێکی گرانبەهای کڕی بە بێ ئەوەی بە تۆ بڵێت، دەستبەجێ خۆی بە شتێکدا بکێشێت، دەتوانم ئەوە ببینم کە ئەو دەبێت بەرپرسیارێتییەکە بخاتە ئەستۆی خۆی. یان تەنانەت ئەگەر گوتی: "نیگەران مەبە دەربارەی ئامادەکردنی کامێراکە - من

Scanned with CamScanner

ئامـادەی دەکەم.

تـۆ بە باشـی دەزانی کـە لە بارەی چـی دەدوێم - هەموو ئـەو کاتانەی کـە تۆ لۆمەی ئەو دەکەیـت بۆ ئەوەی خۆی لـە ڕەخنەگرتـن لـە سـەر خـۆی بدزێتـەوە، تـۆش تەنیا هەسـت بە پێویسـتی ئەنجامدانی شـتەکە دەکەیت، چونکە دڵنیـای کـە تـۆ لێـی بەرپرسـیاری، هـەر وەکـو ئەویش لێـی بەرپرسـیارە. کەواتـە، یاڵـلا، بـەرز و بەهێـز بە بۆ هاوبەشـیکردنی لۆمەکردنەکە، بـە گاڵتە و گەپەوە، ئەوەش قبـوڵ بکە کە هەردووکتان بەشـدار بوون لـە ئاڵۆزییەکە.

تەنیا لە بەر ئەوەی کە لە پەیوەندی هاوسەریدایت، ئەمە سەربەخۆییت لێ ناستێنێت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٤٥

ڕێگە بدە با هاوژینەکەت بزانێت ئەگەر حەزت لە هاوڕێکانی نییە

شتێکی زۆر ناوازە دەبێت ئەگەر حەز بە هەموو هاوڕێکانی هاوژینەکەمان بکەین، ئەوەندەی ئەو حەز بە هاوڕێکانمان دەکات. زۆرێک لە ئێمە بەختەوەرین و ئاشنای زۆرێک لەوانە دەبین، بەڵام بە تێڕوانینێکی گشتی، بە لایەنی کەم ژن و مێردێک دەبێت کە یەکێکان بێزار و زبر و گەمژانە ڕەفتار دەنوێنێت (بە لایەنی کەم لە بیر و هزری خۆیدا)- یان دەشێت پێت وا بێت کە ئەو هاوڕێیانە کاریگەرییەکی خراپیان لە سەر هاوژینەکەت دەبێت.

ئەم پرسیارە ئەوەیە، دەتەوێت چی لەم بارەوە بکەیت؟ وەڵامەکەش ئەوەیە شتێکی ئەوتۆ نییە کە بیکەیت. ئاساییە ئەگەر بە هاوژینەکەت بڵێیت تۆ ناتەوێت کاتی لە گەڵ هەندێک لە هاوڕێکانی بە سەر بەرێت. من نەمگوت کە ئەوە ئاساییە ئەگەر کاتێکی دژواری بۆ بەرجەستە بکەیت دەربارەی ئەوەی کە بەلاتەوە ئاسایی نییە. تەنیا ڕێگە بدە با بزانێت کە تۆ ئەو هەستەت هەیە. دەتوانیت بڵێی: "من حەز بەم و بەو ناکەم. ئەگەر لە گەڵ ئەوان بچیتە دەرەوە ئەوا ئەو ئێوارەیە خۆم شتێکی دیکە دەکەم."

لە درێژەدان بە ژیان، تۆ ناتوانیت بە ئاسانی هەستەکانت بشاریتەوە، وا باشترە کە هاوژینەکەت لەو بارەوە ئاگادار بێت

Scanned with CamScanner

و بزانێت. ڕەخنە لە هاوڕێیەکی مەگرە، چونکە هاوژینەکەت دەبێت بە پارێزەری - تۆ ڕەخنە لە هەڵبژاردنی هاوڕێ دەگریت. تەنیا بە ڕەوشت بە و بیانوو لە هاوڕێیەتی کردنی ئەو هاوڕێیانە بدۆزەرەوە هەر کاتێک ئاسایی بوو و ڕەخسا.

ئەوەی کە ناتوانی بیکەیت خیانەتکردنە لە هاوژینەکەت یان پێشبینی ئەوە بکەیت کە هاوڕێکانی بگۆڕێت لە پێناو خۆ گونجاندنی لە گەڵ تۆ، مافی خۆی هەیە بۆ ئەوەی یاوەری هەر هاوڕێیەک بکات ئەگەر بیەوێت بە هەمان شێوەی تۆ. ئەمە لە دەرەوەی دەسەڵاتی تۆیە بۆ ئەوەی پێی بڵێ ئاخۆ لە گەڵ کێ کات بە سەر بەرێت و لە گەڵ کێ بە سەری نەبات. بیر بکەوە هەستت چۆن دەبێت ئەگەر ئەویش هەمان ڕەفتار بەرامبەر تۆ بنوێنێت.

هەندێک جار مەسەلەکە بەخیلیە. ئەگەر هاوژینەکەت کاتێکی زۆر لە گەڵ هاوڕێکانی بە سەر بەرێت، زیاتر لە گەڵ تۆ، ئەوا ئەمە دەبێتە هۆی تووڕەبوونی تۆ، بەڵام دەبێت ڕێگەی پێ بدرێت بۆ ئەوەی هەندێک کات لە گەڵ هاوڕێکانی بە سەر بەرێت. ئەگەر هەوڵی وەستاندنی بدەی کە بە بێ بوونی تۆ لە گەڵ ئەوان بێت، ئەوا تۆ بێزاری و جارس بوون دەخوڵقێنی، چونکە ئەمە بە شێوەیەکی سادە جێگەی قبوڵ نییە. تۆ دەبێت هاوسەنگییەکی دادپەروەرانە بەدی بکەیت و دڵنیا بیتەوە کە پارێزگاری لە هەردوو ڕێڕەو دەکات.

پێویستە پێت بڵێم کە من ناتوانم بیر لە هەر پەیوەندییەکی سەرکەوتووی هاوسەرگیری بکەمەوە کە تێیدا هەردووک یان یەکێکیان حەز بە هاوڕێکانی ئەوی دیکە نەکات. ئەگەر

Scanned with CamScanner

هاوژینەکەت کات بە سەربردنی لە گەڵ کەسانێک هەڵدەبژێرێت کە تۆ حەزت لێیان نییە، ئەوا تۆ دەبێت بیر بکەیتەوە ئاخۆ بۆ هاوژینەکەت دەیەوێت لە گەڵ هاوڕێکانی بێت. هەندێک کەس دەناسم کە هەندێک لە هاوڕێی هاوژینەکانیان بە کەسانێکی کەمێک بێزارکەر دەزانن - ئەمە شتێکی ئاساییە، بەڵام ئەگەر هەر لە ڕاستیدا حەزت لەمان نەبێت، ئەوە لە بیر و هزرتدا هەڵگرە کە هاوژینەکەی خۆت یەکێکە لەو گرووپە. ئەگەر پێت وایە ئەوانە کەسانێکی زۆر باش و ڕەوشت بەرز نین، ئەی بۆچی هاوژینەکەت ئەوانی بۆ هاوڕێیەتی هەڵبژاردووە؟

مافی خۆی هەیە بۆ ئەوەی یاوەری هەر هاوڕێیەک بکات ئەگەر بیەوێت، بە هەمان شێوەی تۆ.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٤٦

بەخیلی کێشەی خۆتە نەک هاوژینەکەت

بەر لەوەی لە نیوەی دووهەمی ناونیشانی ئەم ڕێسایە تێبگەین، حەز دەکەم ئەوە بڵێم من دەربارەی ئەو دۆخ و حاڵەتانە نادوێم کە تێیاندا درک بەو ڕاستییە دەکەیت کە هاوژینەکەت ناپاکیت لێ دەکات. لەو حاڵەتەدا بەخیلی سەلمێنراو ڕوون و ئاسان دەبێت. ئەوەی کە ئەم یاسایە لە بارەی دەدوێت، بوونی بەخیلیە کاتێک کە خێزانەکەت بە تەنیا لە دەرەوەیە، درەنگ لە کار دەگەڕێتەوە و...هتد. ڕەنگە هەوڵت دابێت گوزەرێک بە ناو ئیمێڵەکانیدا یان چاوخشاندنێک بە ناو ژمارە تەلەفۆنەکانی کردبێت (تۆ پێشتر ئەوەت کردووە؟).

بەخیلی بە یەکێک لە شتە تێکشکێنەرەکان لە پەیوەندی هاوسەریدا دادەنرێت. بینیومە کە پەیوەندی لە ناو دەبات ئەگەر نەیکرد پەیوەندییەکی نایابە. کاتێک هاوسەرەکە هەڵگری ئەم گومانەیە لە ڕاستیدا بێ تاوانە، هەست بە تووڕەیی و بێزاربوون دەکەن، چونکە تۆوی متمانە چەکەرەی نەکردووە، بۆیە بگەڕێوە بۆ ڕێسای ١٣، کاتێک هێشتا بە دوای ئەشقدا دەتڕوانی، ئەوەمان باس کرد کە ناتوانیت پەیوەندی هاوسەری پێک بهێنی بە بێ بوونی متمانە. باشە، ئێستا تۆ خاوەنی ئەو پەیوەندییەی و لە ڕاستیدا دروستە هەتاوەکو نەتوانی بیسەلمێنی هاوژینەکەت بێ تاوانە ئەگینا

تـۆ دەبێـت متمانەی پـێ بکەیت.

دەکرێـت چەنـد هۆکارێـک هەبێـت ئاخۆ تـۆ بۆچی کەسـێکی بەخیلی، هەموومان دەتوانین شـتێک لە گـەڵ مێژوومان بکەین. ئەو شـتەی کـە دەبێت تێیبگەیـن ئەوەیە کە ئەوە تـۆی دەبێت ئامـاژە بە بەخیلـی خۆت بکەیت. ئـەوە کاری هاوژینەکەت نییە کـە پێت بڵێـت هەموو کاتێک لـە کوێیە و سـەیری مۆبایلەکەی بکەیت.

هەر وەکو لە ڕێسـای ٣٤ بینیمان هەموو کێشـەیەک کێشەیەکی هاوبەشـە، دەبێـت هاوژینەکـە – خوازیـارم - هـاوکار بێت لە پێناو چارەسـەرکردن و سـاڕێژکردنی ئەمە. گرنگ نییە کە چی دەکات، ئەمـە برینـی تۆ سـاڕێژ نـاکات ئەگەر تۆ لـە باوانەوە دڵ پیـس بـی. پێشـبینی ئـەوە دەکەیـت کـە نامەکانـی ڕەش کردبێتـەوە بەر لـەوەی بیدات بە تۆ. نەخێر، تاکە شـت کە کار دەکات ئەوەیـە بۆچی ئەوەندە هەسـت بە دڵپیسـی دەکەیت. تۆ دەشـێت ئـەوە بـۆ خۆت بکەیـت یان لـە گـەڵ هاوڕێکانت یان دەکرێت قسـە لە گەڵ دکتـۆر بکەیت یـان ڕاوێژکارێک. تۆ ئەو ڕێگەیـە هەڵدەبژێری کـە دەزانی کاریگەری لە سـەرت دەبێت، بـەڵام دەبێـت مامەڵەی لە گـەڵ بکەیت.

بـەم بۆنەیـەوە، ئەگـەر تۆ لە دوا هەناسـەکانی خامۆشـکردنی ئـەم دڵپیسـیەی، تـۆ شـتەکان خراپتـر دەکەیت ئەگـەر زیاتر شـاراوە بـی. دەزانـم کـە ئەمـە تێکۆشـانە - نابینیـت بۆچی هەمـوو خولەکێـک دەژمێـری، لێـرەدا زۆر ڕاسـتی. نەدەبوایە وات بکردایـە، بـەڵام ئەگـەر سـەرکەوتنی ئـەم پەیوەندییـەت دەوێـت، ئـەوا دەبێـت هاوژینەکـەت دڵنیـا بکەیتـەوە کاتێـک

Scanned with CamScanner

ئەویش گیرۆدەی دڵپیسی خۆی دەبێت، تێبگات و بەسۆز بێت. ئەگەر تووشی نیگەرانی و بێزاری دەبی و پێداگری دەکەیت کە زۆر دڵسۆز و بەوەفا بوویت، پێویست ناکات ئەوە بسەلمێنی، دەکرێت ڕاست بێت، بەڵام تۆ پەیوەندییەکە لە ناو دەبەیت.

ئەوە کاری هاوژینەکەت نییە هەموو کاتێک پێت بڵێت لە کوێیە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٤٧

هاوژینەکەت لە منداڵەکانت گرنگترە

لێرەدا ڕێسایەک هەیە کە زۆربەی خەڵک لە ئاستیدا گیر دەخوات. زۆر ئاسانە، بەڵام مەبەست لە ئاسانی نییە. ئەم ڕێسایانە بۆ سود و قازانجی تۆ لێرەن، لە بەر ئەوەی بیانوویەکی باشت هەیە لە پێناو فەرامۆش کردنیان. مانای ئەوە نییە کە هێشتا ئازاریان بۆ دەچێژی، ئەمە ڕێسایەکە لە ڕاستیدا ناتوانی فەرامۆشی بکەیت.

کاتێک منداڵەکانت بچوکن، ئاسانە ئەوان بخەیتە پێش هاوژینەکەت، بە تایبەتی ئەگەر تۆ ئەو کەسەی کە زۆرترین کاتیان لە گەڵ بە سەر دەبەیت. هەتاوەکو گەورەتر دەبن داخوازیان زیاتر دەبێت، خوا دەزانێت، ئەمە دەبێت بە خوویەک بۆ ئەوەی ئەو منداڵانە دەستە ڕاستت بن. دواجار و لە کۆتاییشدا مال بەجێ دەهێڵن. کەوایە ئێستا تۆ لە گەڵ کێ لە ماڵەوە بەجێ ماویت؟ هاوژینێک کە بۆ ماوەی بیست ساڵە گرنگیت بە هاوژینەکەت نەداوە و وا هەست دەکەی کە ئێستا لێی دابڕوای. ئەمەش شەرمەزارییە، چونکە بۆ چەندین ساڵی دیکە تۆ لە گەڵ هاوژینەکەت ژیان بە سەر دەبەیت، نە ئەمە و نە جیابوونەوە خۆشی و شادییەکی ئەوتۆیان تێدا بەدی ناکرێت.

من ناڵێم منداڵەکان پێویستیان بە تۆ نییە بۆ ئەوەی کاتیان لە گەڵ بە سەر بەریت، بە تایبەتیش کاتێک ئەوان بچوکن.

Scanned with CamScanner

مـن ئێسـتا شـەش منداڵـم هەیـە و کاتیـان لـە گەڵ بە سـەر دەبەم. ئەم ڕێسـایە دەربـارەی ئەوە نادوێت کـە کاتێکی زیاتر لـە گـەڵ منداڵەکانـت بـە سـەر بەریـت بە بـەراورد لـە گەڵ هاوژینەکـەت، چونکـە هاوژینەکـەت بیلبیلەی چاوتـە. تەنانەت بەرپرسـیارێتیت و پاپەندبوونت بـە کات بەرامبەر بە منداڵەکان ناوازەتـرە. مـن نالێـم دەبێـت باشـترین خۆشەویسـتیان بـۆ فەراهـەم بهێنی، چونکە هەر کەسـە و خۆشەویسـتیی خۆی و ئەمـە خۆشەویسـتییەکی زۆر جیـاوازە، بەڵام ئەو ڕاسـتییەش لـە یاد مەکـە کە بوونـی منداڵەکانت لـە ماڵەوە کاتیـە، ئەوەی کـە دەمێنێتـەوە هاوژینەکەتە بـۆ ژیانکردن.

دەشـێت حەزت لەم ڕێسـایە نەبێت، بەڵام بەلامەوە گرنگ نییە. ئـەم پەرتووکـە دەربـارەی ئـەوە نییە کـە چی دەبێـت و چی نابێـت، بەڵکـو لەو بارەوە دەدوێت کە چ هەیە و ئەو کەسـانەی باشـترین و بەهێزترین پەیوەندیی هاوسـەرییان هەیە - تەنانت دوای ئـەوەی منداڵەکان ماڵ بەجێ دەهێڵن دریژە دەکێشـێت و بە خۆشـییەوە بـەردەوام دەبێت - ئەمانەش ئەو کەسـانەن کە پەیڕەوی ئەم ڕێسـایە دەکەن.

چـی دیکـە، منداڵەکانـت پێویسـتیان بـە تۆیـە بـۆ ئـەوەی هاوژینەکـەت بخەیتـە پێـش ئەمان. لـە پێناو یەک شـتدا، چۆن ئـەوان باوەڕبەخۆبـوون و هێـز و وزە دەدۆزنـەوە بۆ ئەوەی ماڵـەوە بەجێ بهێڵن ئەگەر بزانـن پەیوەندیی تۆ و هاوژینەکەت لێـک دەترازێـت و بـەرەو خامۆشـبوون هەنـگاو دەنێـت؟ بـە زۆری ئەمـە بـۆ لاوەکان کێشـەیە، چونکـە دەزانـن گرنگترین کەسـن بە لایەنی کەم لـە ژیانی یەکێکیان. هەسـت بە خەڵەتان دەکـەن ئەگەر لە ماڵەوە بمێننەوە، خۆ ئەگەر بشـڕۆن، هەسـت

Scanned with CamScanner

بـە تاوان دەکەن. تەنانـت هەندێک دایک و بـاوک دەڵێن: "چۆن دەتوانـم بژیـم بە بێ تـۆ؟" – بە دڵنیاییـەوە تۆ ئەمـە ناکەیت، چونکە تـۆ پەیڕەوکاری ڕێسـای.

بێگومان منداڵەکانـت دەیانەوێت بچنە دەرەوە و جیهان ببینن و کەسـێک بدۆزنەوە و بکەونە داوی ئەشـقەوە لە گەڵ کەسـێک کـە لە تـۆ زیاتر گرنگی هەیـە. هاوشـێوەی هاوژینەکەی خۆت - یـان جارێـک لـە جـاران وا بووە - یـان بوونی ئەم ئەشـقە زۆر لـە دایک و باوک گرنگترە. ئەمەش بۆ ئەوان زۆر سـەخت و دژوار دەبێـت جا ئەگەر یەکێک باشـتر بێـت. نەخێر، دایک و باوکـت دەیانەوێت سـەربەخۆ بیت و کەسـێکی دیکە بدۆزنەوە - ئـەوا تۆش هەر دەبێ وا بکەیت و کەسـێکی دیکە بدۆزیتەوە، ئەو کەسـەش خودی هاوژینەکەتە.

ئەم ڕێسایە دەربارەی ئەوە نادوێت کە کاتێکی زیاتر لە گەڵ منداڵەکانت بە سەر بەریت بە بەراورد لە گەڵ هاوژینەکەت، چونکە هاوژینەکەت بیلبیلەی چاوتە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٤٨

کات بۆ دڵداری فەراهەم بهێنە

ئەگەر سەرقاڵی کارەکەت بیت و دوای چەند ساڵێک منداڵ بێنە ئاراوە، دڵداری کردن زۆر قورس بێت، بەڵام ئەمەش لێرەدا گرنگی خۆی دەبینێت، هەتا کاتی کەمترت هەبێت بۆ ئەمە، زیاتر پێویستت پێی دەبێت.

ناتوانیت خۆشی و شادی و هەست و سۆز بەدی بکەیت لە درێژە پێدانی پەیوەندیی هاوسەریت ئەگەر دڵداریت فەرامۆش و کپ کردبێت. ئەمەش دەبێتە هۆی خۆشکردنی ئاگرەکە، بۆیە تۆ دەبێت هەندێک ڕێگا و شێواز بدۆزیتەوە بۆ ئەوەی پەرە بە پەیوەندییەکەت بدەیت. گوڵ، بوونی خوانی ڕۆمانسی لە خواردنگەی دڵڕفێن شتێکی ناوازەیە، بەڵام دەشێت کات و پارە ڕێگر بن لە بەردەم ئەمە. بۆیە پێویستە کەمێک داهێنەرانەتر ڕێ بکەیت. یالا، تۆ زۆر باش هاوژینەکەت دەناسی، لە ئێستاوە بۆ ئەوەی بیر و تێڕوانینێکی زۆر باشت هەبێت بۆ دڵداریکردن لە گەڵی.

ئەگەر بتوانی لە ماڵەوە بچیتە دەرەوە و لە منداڵە کات دوور بیت، بۆچی پیاسەیەکی ڕۆمانسی ناکەن، یان سەیرانێک لە پارکێک بکەن؟ یان ماسی و پەتاتە بکڕن و لە سوچێکی شاراوە بیخۆن؟ ئەگەر لە ناوچەیەکی گەشتیاری دەژیت، بۆچی سواری ئەو بەلەمە گەشتیارییانە نابن یان ئێوارەیەک

Scanned with CamScanner

لەو شوێنانە بە سەر بەرن کە شتی یاری لێیە؟ زۆر ڕۆمانسی دەبێت ئەگەر ئێوە بەم شێوەیە بچنە دەرەوە و دەربکەون.

سەرباری چوونە دەرەوە لە ماڵ، چەندین شێوە و ڕێگەی دیکە هەیە بۆ دڵداری کردن لە ماڵەوە. سادەترینیان (هەرزانترینیان) بریتییە لە بەگوێداچرپاندن و لەباوەشگرتن. یان چی ئەگەر خوانی ئێوارە لە ناو باخەکەدا بخۆن یان لە هەیوان بیخۆن. ژەمێکی دڵخواز ئامادە بکە - پێویست ناکات شتێکی ئەوتۆ بێت.

مەبەست لە دڵداریکردن خۆی هەر لە چوارچێوەی سێکسدا نابینێتەوە، دەتوانن کاتێکی زۆر خۆش بەیەکەوە بە سەر بەرن، هەموو ئەو بیر و پێشنیازانەی کە لە سەرەوە بەرجەستەم کردن. ئینجا چەندین ڕێگای دیکە هەیە بۆ دڵداریکردنی لە گەڵ هاوژینەکەت (بێگومان نواندنی ئەشق لە کۆتایی ئەم بیرۆکانەدا شتێکی پێویست نییە). دەتوانن نامەی مۆمی پێشکەش بە یەکتر بکەن، یان هەندێک پەڕەی گوڵ لە شوێنێک کۆ بکەنەوە (نازانم لە چ شوێنێک - خۆت دەبێت بیری لێ بکەیتەوە). یان گەرماوێک لە گەڵ هاوژینەکەت بکە وەکو سەرسامییەک و پەڕەکانی گوڵ بپڕژێنە ناو ئاوەکەوە. یاخود سەیری فیلمی ڕۆمانسی بکەن بە دەم گەنمەشامی خواردنەوە، وا پێشان بدەن کە ئێوەش هەرزەکارن. یان هەندێک شت بە دەنگەوە بۆ یەکتر بخوێننەوە (بابەتی سێکسی بێت یان هەر شتێکی دیکە کە دڵخۆشتان دەکات). یان بە شێوەیەکی سادە بەدەم کوپێک کاکاوەوە زوو بچۆرە ناو جێگە و، قسە بکەن و دەست لە یەکتر بدەن یاخود هەر

Scanned with CamScanner

شـتێکی دیکە.

ڕاسـتە، ئەمـە تێڕوانینـی من بـوو، ئێسـتاش نـۆرەی تۆیە. ئا ئەمـە کاری ماڵەوە: بـە لایەنی کەم لە هەفتەیەکـدا چالاکییەکی ڕۆمانسـی و دڵداری بنوێنە، جا ئایا تەنیا خۆی لە سـی چرکەدا دەبینێتـەوە یـان لە تـەواوی ڕۆژەکـەدا، جەخت بکـەرەوە کە هەمـوو هەفتەیەک شـتێکی لەم شـێوەیە دەکەیت.

یالّا، تۆ زۆر باش هاوژینەکەت دەناسی، لە ئێستاوە بۆ ئەوەی بیر و تێڕوانینێکی زۆر باشت هەبێت بۆ دڵداریکردن لە گەڵی.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٤٩

هەست و سۆزتان بۆ ژیانی خۆتان هەبێت

بیر لە هەندێک هاوڕێ بکەرەوە کە هاوسەرگیرییان کردووە. نەک ئەوانەی کە تازە پێیان ناوەتە ئەو قۆناخەوە بەڵکو ئەوانەی کە ماوەیەکە بەیەکەوەن. پێت وایە لەوانەی کە تازە هاوسەرگیرییان کردووە و ئەوانەی چەند ساڵێکە کردوویانە، هەست و سۆز لای کامەیان درێژەی هەیە؟ بە پێی ئەزموونی خۆم، وەڵامەکە ئەوانەی تازەیە. چەندین ژن و مێرد دەناسم، بە تایبەتی ئەوانەی کە منداڵیان دەبێت و هەر لە گەڵ ئەمە هەست و سۆز بار دەکات. شکست دەخۆن لەوەی کە یەکتر بەرز بنرخێنن و هەر کامێک لەمان ئەوی دیکە بە پارچە کەلوپەلێکی ئاسودە دەبینێت، کەسێک خۆی دەکاتە ناو باسەکەوە کاتێک کە ئەوان بێزارن یان بە بێزاری تاوتوێ دەکەن.

باشە ئەمە بەس نییە. ئەگەر بەم شێوەیە مامەڵە لە گەڵ هاوژینەکەت دەکەیت، هەر بەرهەمی ئەمە دەدرووێەوە. ژیان کردن لە گەڵ پارچە کەلوپەلێکی ئاسودە، ئەی چی بە سەر هەموو ئەو سوێند و پەیمان و دەربڕینانە هات کە یەکەم جار بینیت دەرتدەبڕین؟ چی بە سەر هەست و سۆز و دڵداری و ئەشقە نەمرەکەت هات؟ ئەمە ئەو کەسەیە کە تۆ بۆی دروست کراویت، نەتدەتوانی بێ ئەو بەرگە بگری کە بە هەست و سۆزەوە خۆشت دەوێت بۆ ئەوەی ژیانت لە

Scanned with CamScanner

یـادت بێت.

دەبێـت بـەم ڕێچکەیەدا ملی ڕێـگا بگریتە بەر ئەگـەر دەتەوێت ئـەم پەیوەندییـە هەتـا دوا هەناسـەکانی ژیان درێژە بکێشـێت و بێگومـان کۆتاییەکـی بەهـادار و بەنـرخ بێـت. تۆ پێویسـتە پارێـزگاری لـەم هەسـت و سـۆزە بکەیـت - یـان دووبـارە بیدۆزیتـەوە و درکـی پـێ بکەیـت. مـن لـە بارەی هەسـت و سـۆزی سێکسـی نادوێـم، هەرچەنـدە ئەمـەش بایەخی خۆی هەیـە، بەڵکـو مـن دەربـارەی هەسـت و سـۆزی تۆ بـۆ ئەو دەدوێـم وەکو کەسـێک و، بـۆ هەردووکتان وەکـو پەیوەندیی هاوسەری.

چۆن ئەمـە فەراهەم دەهێنیت؟ چۆن وەکو کەسـێکی سـۆزدار دەمێنیتـەوە بۆ تەواوی ژیانت؟ هەرگیز ئەو هۆکارە لە دەسـت مـەدە ئاخـۆ بۆچی تۆ لـە گـەڵ هاوژینەکەتی؟ ئامانجـی تۆ لە ژیانتـدا دڵخۆشـکردنی هاوژینەکەتـە. هاوژینەکـەت لە ترۆپکی پێڕسـتی مەرامەکانـت دابنێی و ژیانت بۆ ئـەو تەرخان بکەیت. بەمـە، تـۆ ئـەوە بیـر خـۆت دەهێنیتـەوە کـە بۆچـی ئەوەندە خۆشـت دەوێت، بۆچـی دڵخۆشـبوونی هاوژینەکـەت ئەوەندە بـۆ تۆ گرنگـە، چەندێک شـانازی بـە خۆتەوە دەکەیـت کە تۆ دەرفەتـی دڵخۆشـکردنی هاوژینەکەت هەیە.

هیچ دەرفەتێک لە دەسـت مەدە - هێشـتا وا باشـترە بۆ خۆت هـەل بقۆزیتـەوە - بۆ ئەوەی ئەو کەسـە بکەیتـە چەقی ژیانی خـۆت و هانـی بدەیـت بـۆ ئـەوەی گەشـە بـکات و پـەرە بە کەسـایەتیە ناوازەکـەی بـدات کـە پێشـتر خاوەنی بـووە لەو سـاتەی کە یەکەم جار بینیت. کاتێک سـەبارەت بە هاوژینەکەت

Scanned with CamScanner

دەدوێی، بە دەنگ و وشەکانتەوە ڕێگە بدە با خەڵک بزانن کە چەندێک هەست و سۆزت بەرامبەر دڵدارەکەت هەیە. جارێکی دیکە هاوڕێکانت دەکەونە جیهانی سەرسامیەوە کە تۆ هێشتا هەست و سۆزت بەرامبەر هاوژینەکەت ماوە، جەخت بکەرەوە کە ناوەکانتان لە کانگای بیر و هزرەوە چەکەرە دەکەن.

هاوژینەکەت لە ترۆپکی پێڕستی مەرامەکانت دابنێی و ژیانت بۆ ئەو تەرخان بکەیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٥٠

ئەرکی سەرشانتان بە هاوبەشی جێبەجێ بکەن

دەبێت لە ژیاندا دادپەروەرانە لە گەڵ هاوژینەکەت ڕەفتار بنوێنی یان ئەوەتا تۆ پەیوەندییەکی یەکسانت بە دەست نەخستووە. ئەگەر هاوژینەکەت خۆش دەوێت، ئەمە یەکێک لە هەرە ڕێگا سەرەتاییەکانە بۆ ئەوەی ئەشقی خۆتی پیشان بدەیت. سەرباری شێوە و شێواز و ڕۆشنبیری و کەلتووری ژیانی خۆت، تاکە شتێکی دادپەروەرانە ئەوەیە بۆ هەردووکتان کات و ڕەنجێکی هاوبەش هەبێت بۆ گوزەراندنی ژیانتان.

بە شێوەیەکی دیکە، نەچیت لە هەیوان پشوو بدەیت کاتێک لە کار دەگەڕێیتەوە لە کاتێکدا هاوژینەکەت خەریکی ئامادەکردنی خوانی ئێوارەیە. تا نۆ و دە لە جێگادا نەمێنییەوە لە کاتێکدا هاوژینەکەت لە بەرەبەیانیدا لە گەڵ منداڵەکان لە خەو هەڵدەستێت. تۆش دەبێت لەو ئەرک و ماندووبوونە بەشدار بیت. ئەمەش بە مانای ئەوەی ئەگەر ئێوە هەردووکتان لە بەرەبەیان هەستن، هیچ کامێکتان لە کارکردن نەوەستن هەتا هەموو شتێک تەواو دەبێت پاشان هەردووکتان بەیەکەوە دەست هەڵگرن. بۆیە ئەگەر لە کار دەگەڕێیتەوە و هاوژینەکەت

Scanned with CamScanner

سەرقاڵی ئامادەکردنی نان و چێشتە، لە گەڵی بدوێ یان بەشێک لە کارەکان ڕاپەڕێنە، یان منداڵەکان بخەوێنە، بەڵام خۆت بە ئیسراحەت دامەنیشە و پاڵ مەکەوە هەتا ئەو کارەکانی تەواو دەکات و دێتە لات.

بێگومان پێویست ناکات هەموو کارەکان دابەش بکەن، تۆ دەتوانی هەرچییەک بکەیت کە حەزی لێ دەکەیت. لە ماڵەکەی خۆماندا، من هەموو شتێک دەشۆم لە کاتێکدا هاوژینەکەم کاری بازاڕ دەکات. بەم شێوەیە ئێمە گرفتمان نابێت. من سەرەتا لە خەو هەڵدەستم، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی لە ڕۆژێکی ناخۆشدا پێویستم بە هەندێک پشوو هەیە، لە کاتێکدا هاوژینەکەم درەنگتر هەڵدەستێت و جێگەی من دەگرێت ئەگەر من بۆ چەند خولەکێک دیار نەمێنم. هەناسەیەک دەدەم کاتێک هاوژینەکەم لە ئێوارەدا کارەکانی زوو تەواو دەکات، ئەمەش لە بەر ئەوەی لە درەنگانی ئێواراندا منیش کارەکانی تر دەکەم (قاپەکان دەشۆم، سەگەکە دەبەمە دەرەوە) لە کاتێکدا ئەم دەچێت دەخەوێت. بۆیە ئێمە کاری وەک یەک ناکەین، بەڵام هەردووکمان هەست بە دڵخۆشی دەکەین کە لە دابەش کردنی کارەکانماندا هاوسەنگیمان ڕاگرتووە ، هیچ کامێک لە ئێمە وا هەست ناکات کە بە کار دەهێنرێت یان بە سوکی تەماشای دەکرێت.

Scanned with CamScanner

لە هەندێک کەسم بیستووە – بە تایبەتی پیاوەکان کە بە هێمنی ئەوە ڕوون دەکەنەوە - هەمیشە ئەوان پارە بە دەست دێنن و کاری سەخت و دژوار دەکەن، لە کاتێکدا خێزانەکانیان تەنیا لە گەڵ منداڵەکانیان دەمێننەوە. ئەمە ڕەنج و ماندووبوونی زیاتر هەڵدەگرێت، دادپەروەریش لێرەدا دەردەکەوێت کە خێزانەکانیان لە ئێواراندا یان پشووەکاندا کاری زیاتر بکەن. ئەو پیاوانەش لە دوای ئەو ڕەنج و ماندووبوونە پێویستیان بە هەناسەدان و پشوویە.

ئەگەر ئەمە ڕەفتاری تۆیە، با شتێکت پێ بڵێم. لە کاتی خۆمدا زۆر شتم کردووە، بە کاری جەستەیی و شەکەتییەوە، کاری پەیوەندیدار بە بیر و هزرەوە. کارم بۆ بژێوی ژیان کردووە کە تەنیا ڕێژەیەکم بە دەست هێناوە. لە ماڵەوەش بە مانەوەم لە گەڵ منداڵەکان کاری خۆم کردووە.

چاودێری کردنی ئەو منداڵانەی کە هێشتا نەچوونەتە قوتابخانە، بە درێژایی ڕۆژ شەکەتبوونێکی زۆری دەوێت، هەم لە ڕووی جەستەوە هەم لە ڕووی بیر و هزرەوە، لە هەر شتێکی دیکە کە کردبێم. ئەگەر بڕوام پێ ناکەیت، ئەوا پێشنیاز دەکەم چەند ڕۆژێک کار نەکەیت و هەوڵ بدەیت ئەمە بۆ چەند ڕۆژێک تاقی بکەیتەوە، بۆ ئەوەی بە چاوەکانی خۆت ببینی ئاخۆ ڕاست دەکەم

Scanned with CamScanner

یـان نا. ئەگـەر خێزانەکەت لـەوێ نییە بۆ ئـەوەی ئەرکی ماڵەکـە بگرێتـە ئەسـتۆ، ئـەوا تـۆش سەربەسـت نابیـت بچیتـە دەرەوە بژێـوی پەیدا بکەیت. لە بـەر ئەوە با بیر و هزرێکـی دادپەروەرانە بنوێنین و کارەکان بە هاوسـەنگی لـە ئەسـتۆ بگریـن. ئەگەر هـەر کامێـک لە ئێوە شـیاوی پشـووی زیاتـرە، ئەوا ئەو کەسـەیە کە تـەواوی ڕۆژەکە چاودێـری منداڵەکانـی کردووە.

تا سەعات نۆ و دە لە جێگادا نەمێنیتەوە لە کاتێکدا هاوژینەکەت لە بەرەبەیانیدا لە گەڵ منداڵەکان لە خەو هەڵدەستێت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٥١

متمانە بە هاوژینەکەت بکە بۆ ڕاپەڕاندنی کارەکان

ئەگەر بە پێی ڕێسای ڕابردوو کارەکانتان بە یەکسانی هاوبەشی پێ کرد، ئەوا هەنگاوی دوای ئەمە بریتیە لە متمانە پێکردن بە هاوژینەکەت بۆ ڕاپەڕاندنی کاری خۆی بە شێوەیەکی گونجاو. جا ئەو کارە کاری ماڵەوە بێت، ئاگاداری کردنی منداڵ بێت، بەدەستهێنانی بژێوی بێت، یان ئامادەکردنی چێشت بێت، هەوڵ مەدە تاوتوێ لەو بارەوە بکەیت و خۆت تێهەڵقورتێنی یان چاودێری هاوژینەکەت بکەیت لە کاتی کارەکانیدا. ئەمە شتێکی بێ جێیە و، نیشانەی بێ متمانەیی و ڕاشکاوانە بدوێم، بێ ڕێزییە.

ئەمە بە مانای ئەوە دێت کە دەبێت زمانت بگری ئەگەر پێت وایە هاوژینەکەت..... - ئەمە کاری خۆیەتی، بەو شێوەیە دەیکات کە حەزی لێیەتی. گوێ مەدەیە کە تۆ هەرگیز ماسی و پەتاتەی برژاوت پێکەوە ئامادە نەکردووە، یان منداڵەکان خواردنێکی تەندروست دەخۆن، یاخود چەندێک گرنگە کە سوچەکانی ژوورەکە گسک بدەیت، بەڵام لە سەر بنەمای تێگەیشتن تاوتوێی بکە کە ئەمە بەشی خۆیەتی بە وریایی و سیاسەت و بە ڕێزەوە مامەڵەی لە گەڵ بکە. ئەگەر لە ڕاستیدا ناتوانیت هاوڕا بی لە گەڵی و هەست بە بەهێزی دەکەیت، ئەوا دەتوانیت ئەو بەرپرسیارێتییە تایبەتە لە

ئەستۆ بگریت. دەکرێت خۆت گسک لێدانەکە بکەیت، ئەویش پێلاوەکان پۆڵیش دەکات، بەڵام ئەگەر واش بێت، ئەوا بۆڵەبۆڵ و سەرزەنشتی مەکە بەو شێوەیەی کە ئەو دەیکات.

گەورەترین کێشەش کە تێبینیم کردبێت، بەخێوکردنی منداڵە. دەبێت بڵێم بە شێوەیەکی گشتی ئەوە دایکەکانن هاوسەرەکانیان لاواز دەکەن. ژنەکە داوا لە مێردەکەی دەکات بۆ ئەوەی چاودێری منداڵەکان بکات - منداڵەکانی خۆی - پاشان ڕەخنەی لێ دەگرێت لە شێوازی چاودێری کردنەکەی: 'واتە مەبەستت ئەوەیە لە سەعات دووەوە دایبی منداڵەکەت نەگۆڕیوە؟ بە دڵنیاییەوە نەدەبوایە دیسان فش فنگەرت بدایەتە منداڵەکە بۆ نانی نیوەڕۆ؟ بۆچی بەرلەوەی ببیەیتە دەرەوە چاکەتت لە بەر نەدەکرد؟'.

ئەگەر کاری چاودێری کردنی منداڵەکانت دەدەیت بە دەستی هاوسەرەکەت، ئەوا دەبێت بەرپرسیارێتیشی پێ بدەیت. هاوسەرەکەت پێی وا بووە کە دایبیەکە هێشتا باشە، فش فنگەر ئاساییە، هەروەها هیچ پێویست بە چاکەت ناکات. ئەگینا بەم شێوەیەی نەدەکرد، بە دەگمەن هەوڵ دەدات منداڵەکەی خۆی بە ئەنقەست بریندار بکات. دەزانی چی؟ دەشێت هاوسەرەکەت ڕاست بێت. ئەوە ئەزموونی منە کە باوکان کارێکی باش دەکەن لە چاودێریکردنی منداڵەکانیان، تەنانەت ئەگەر بە هەمان شێوەی خێزانەکانیشیان نەیکەن، بەڵام بۆ هەڵنەگریساندنی هەرا و بەزم با بڵێین ئەو مێردە تەنیا گەمژە بووە، تۆ دەتوانی بە ڕاستگۆیی ئەوە بڵێ کە دایبیەکەت لە کاتی خۆی دوا نەخستووە، چونکە لە بیرت چووە یان سەرقاڵ بووی یاخود بێ هێز و شەکەت بووی؟

Scanned with CamScanner

ئەها! ئێستا تێگەیشتی.

ئەگەر هەر بە ڕاستی پێت وایە کە هاوژینەکەت توانای چاودێری کردنی منداڵەکانی نییە، ئەوا تۆ کێشەی جدیت هەیە و دەبێت تاوتوێی بکەیت. هەرچەندە خۆی کارێکی باشی کردووە، بەڵام ئەوەی پێویستیەتی، متمانەی تۆیە بۆ ئەوەی لە گەڵ کارەکە ڕابێت و بەردەوام بێت.

ئەگەر کاری چاودێری کردنی منداڵەکانت دەدەیت بە دەستی هاوسەرەکەت، دەبێت بەرپرسیارێتیشی پێ بدەیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٥٢

پرتە و بۆڵە مەکە

بەم دواییانە هەندێک تووێژینەوەی جوانم بەرچاو کەوت کە دەیانگوت ئەگەر تۆ بۆڵەبۆڵ بە سەر کەسێکدا بکەیت بۆ ڕاپەڕاندنی کارێک، ئەوا بە شێوەیەکی ئەوتۆ ئەو کارە ناکات لەوەی کە ڕەخنەی لێ نەگری و پرتە و بۆڵەی لە سەر نەکەیت. ئەوە زۆر منی سەرسام کرد - دەزانم چۆن هەست دەکەم ئەگەر کەسێک پرتە و بۆڵەم بە سەردا دەکات بۆ جێبەجێ کردنی شتێک.

پرتە و بۆڵە شتێکی ناپێویست و بێ بایەخە. ئەگەر هاوژینەکەت شتێک لە بەر تۆ ناکات، ئەوا تۆی خۆش دەوێت، بە دڵنیاییەوە نایکات، چونکە تۆ پرتە و بۆڵەی بە سەردا دەکەیت. ئەوەی لێرەدا دەستت دەکەوێت، بریتیە لە جارپسبوون و پاشەکشەکردن لە پەیوەندییەکەت، ئەمەش یارمەتی هیچ کام لە ئێوە نادات.

دەبێت ئەمە بە کارێکی دیکە و شێوازێکی دیکە دەستەبەر بکەیت، ڕەنگە ئەگەر هەوڵی گەڕاندنەوەی بدەیت لە کۆتاییدا بێتەوە - لە کاتی خۆیدا. دەکرێت تۆ تەنیا خۆت بگونجێنیت یان ڕەنگە پێویست بکات دابنیشیت و قسەی لە گەڵ بکەیت ئاخۆ بۆ ئەو کارە ناکات. بە دڵنیاییەوە نابێت لە سەر شێوەی لۆمەکردن بێت، چونکە ئەمەش هەر لە چوارچێوەی پرتە و بۆڵە و ڕەخنەدا خۆی دەبینێتەوە، بەڵام بە تێڕوانینێکی

Scanned with CamScanner

بلیمەتانە بڕۆ پیشەوە و بزانە ئاخۆ هیچ کێشەیەک لە ئارادا هەیە. دەشێت هاوژینەکەت شەکەت و ماندوو بێت، ڕەنگە دڵنیا نەبێت کە چۆن کارەکە بکات، دەکرێت پێی وا بێت ئەوە کاری تۆیە و نازانێت ئاخۆ بۆ دەبێت ئەو بیکات.

دەشێت پێویست بکات زیاتر بنیاتنەرتر بێت، ختوکەی بدە هەتا کارەکە دەکات یان سوپچی ئۆتۆمبێلەکەی بشارەوە هەتا کارەکە دەکات. یان مامەڵەیەکی هاوڕێیانە بکەیت و شتێک نەکەیت ئەویش نەیکات - مامەڵەی هاوڕێیانە باشترە لەوەی پرتە و بۆڵە بکەیت و ڕەخنە بگریت. لە بەر ئەوە دەکرێت بڵێی: "پەیمان دەدەم هەرگیز ئاماژە بە شوشتنی قاپەکان ناکەمەوە، ئەویش لە بەرامبەردا دەڵێت هەرگیز دەست بە ئامادەکردنی چێشتلێنان ناکەمەوە هەتا قاپەکان نەشۆردرێن." بە شادومانی وەریبگرە، بەڵام سووریش بە لە سەری. دەشێت لەو حاڵەتەدا خواردنەکە ئامادە بکات، ئەگەر تۆ لە جیاتی ئەو قاپەکان بشۆیت، ئەمەش شتێکی باش دەبێت.

ئەگەر بە شێوەیەکی گشتی هاوژینەکەت بێکار و تەمەڵ نییە، ئەوا هۆکارێکی باش هەیە لە پێناو جێبەجێ کردنی کارەکە - پێڵاوەکانیان پاک بکەرەوە بەر لەوەی بە سەر فەرشەکەدا بڕوات، گڵۆپە شکاوەکە بگۆڕە، هەوڵ بدە بچیتە بنج و بنەوانی کێشەکە. ئەگەر هاوژینەکەت ڕقی لەو کارە تایبەتەیە، ئەوا دەکرێت ئێوە کارەکانتان ئاڵوگۆڕ بکەن، تۆ کاری قاپ شوشتن دەکەیت ئەگەر هاوژینەکت لە بەرامبەردا بازاڕکردن یان شتێکی دیکە بکات.

Scanned with CamScanner

ئەگەر تۆ ئەوەندە گەمژە بووبی بۆ ئەوەی ئاشقی کەسێکی تەمەڵ و تەوەزل بیت، ئەوا نابێت بەوە بێزار بی ئەگەر خووی ئەو بگریت، لە کۆتاییدا دەبێت ئەوە قبوڵ بکەیت کە خۆت ئەرکی زیاتر بگریتە ئەستۆ. یان دەبێت خۆت کارەکە بکەیت یان دەبێت پرتە و بۆڵە بکەیت. ئەمەش ئەو نرخ و باجەیە کە دەبێت بیدەی لە هەمبەر هەڵبژاردنی کەسی تەمەڵ و تەوەزل. خۆ ئەگەر بتوانێت ئەوەت بۆ قەرەبوو بکاتەوە، ئەوا شتێکی بەهادارە، ئەگەر نەشیکرد، باشە... خۆت بڕیار بدە.

ئەگەر بە شێوەیەکی گشتی هاوژینەکەت بێکار و تەوەزل نییە، ئەوا هۆکارێکی باش هەیە لە پێناو جێبەجێ کردنی کارەکە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٥٣

دڵنیا بە کە چالاکیی سێکسیتان، خۆشەویستی دەخوڵقێنێت

لەم پەرتووکەدا ڕێسای زۆرمان نییە کە دەربارەی سێکس بدوێن، هەروەکو خۆشت تێبینی ئەوەت کردووە. ئەمەش لە بەر ئەوە نییە کە سێکس گرنگ نییە - بێگومان گرنگە. تەنیا لە بەر ئەوەیە کە ڕێسای زۆر لەم بارەوە نادوێن. بە دڵنیاییەوە ڕێسای زۆرمان نییە لە سەر خۆشەویستیش بدوێن، زیاتر کاتەکەت بە قاپ شوشتن و بازاڕکردن و سەیرکردنی تەلەفزیۆن بە سەر دەبەیت یان دەخەون و سێکس دەکەن، هیچ ڕێسایەکمان نییە، تەنانەت دەربارەی ئەمانەش بدوێت.

بەڵام یەک ڕێسای گرنگ هەیە کە لێرەدا دەربارەی سێکس دەدوێت. لە ڕاستیدا ئەم ڕێسایە هەر بە تەنیا دەربارەی سێکس نییە، بەڵکو دەربارەی لە باوەش کردن و ماچکردن یان هەر چالاکییەکی دیکەیە لە گەڵ هاوژینەکەت، ئەگەر بچوکیش بێت.

کاتێک کەسێکت خۆش دەوێت، سێکس کردن لە گەڵ ئەو کەسە دەرخستنی ئەو خۆشەویستیەیە. ئەمە تەنیا ڕێگایەکی لەبار و گونجاو نییە بۆ بەلاوەنانی مەشتومڕ لە جیهانی بیر و هزرت، یان دامرکاندنەوەی مەیلی سێکسی، ئەمە بۆ هەردوولا دێنێتە دی، بەڵام ئامانجی سەرەکی بریتییە لە

Scanned with CamScanner

دەرخستنی ئەشقی خۆت بۆ هاوژینەکەت بە شێوەیەکی زۆر تایبەتی و کراوە کە ڕێی تێدەچێت. ئەمەش مانای وایە کە هەرگیز نابێت میهرەبانی، ڕێز، پشتیوانی و هەست و سۆز لە دڵبەر بکەیت لە چالاکی سێکسیتدا.

هاوژینەکەت شایانی ڕێزی تۆیە، مافی هەیە شتی تایبەتی و نهێنی خۆی هەبێت، مافی هەیە ڕێگە نەدات بچیتە لای. پێداویستییەکانی جەستەی بەهادارن. بە پێچەوانەوە، یان ئەوەتا لە سەر قەنەفە ئامێز بۆ یەکتر دەکەنەوە یان لە کێڵگەیەکدا چالاکی خۆتان ئەنجام دەدەن.

پێشنیازی ئەوە ناکەم کە تۆ دەبێت نیگەران و بێزار بیت، بەڵکو تەواو بە پێچەوانەوە. کاتێک یەکتر دەناسن و یەکترتان خۆش دەوێت و متمانە بە یەکتر دەکەن، ئەمە ڕێگەی ئەوەت پێ دەدات کە ببی بە بنیاتنەر و دڵخۆش و شادومان بن بەو شێوەیەی هەردووکتان دەتانەوێت، بەڵام ئەوە گرنگە کە هەردووکتان دەتانەوێت. پەستان و گوشار مەخەرە سەر هاوژینەکەت یان شتێک بکەیت ئەو دڵگران و بێزار بکات. ئەمەش میهرەبانی و ڕێزی لێ دەکەوێتەوە.

هاوژینەکەت شەرەفێکی مەزن بە تۆ دەبەخشێت بە ڕێگەدان بە تۆ کە ببی بە تاکە کەسێک بۆ ئەوەی هۆگری بی و چالاکی سێکسیت لە گەڵیدا هەبێت. ئەگەر بیری لێ بکەیتەوە، ئەوە جیهانێکە لە ستایش و خۆشی و، دیاریەکە کە نابێت بە سوکی سەیری بکرێت. بێ گومان بە پێچەوانەشەوە دروستە، تۆش بە هەمان شێوە ئەو شەرەفە بەم دەبەخشیت. بۆیە بە شکۆوە ڕەفتار بەرامبەر یەکتر بنوێنن و ڕێگە مەدەن چالاکی

Scanned with CamScanner

سێکسی لە چوارچێوەیەکی بێ هەست و سۆز و حەز خۆی بنوێنێت. ئەمە دەکەوێتە قاڵبی بێ ڕێزییەوە. ئەگەر هاوژینەکەت ئەم شەرەفەت پێ دەبەخشێت، سەرنجێکی ناوازەی پێ بدە و لەو چالاکییەدا وریا بە، پێویستە بە خەون و خەیاڵ ناکات لەڕ کاتی جێبەجێ کردنی ئەم چالاکییەدا. دەشێت سێکس ڕوون و ڕەوان بێت یان ئەوەندە نەرم و ئاشقانە بێت کە خۆت حەزی لێ دەکەیت. خۆشبەختانە هەردووکتان بەم ڕێگایەدا ڕێ دەکەن لە کاتی جیاوازدا.

کاتێک یەکتر دەناسن و یەکترتان خۆش دەوێت و متمانە بە یەکتر دەکەن، ئەمە ڕێگەت پێ دەدات کە ببی بە بنیاتنەر و دڵخۆش و شادومان بن بەو شێوەیەی هەردووکتان دەتانەوێت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٥٤

هەوڵی کۆنترۆڵ کردنی هاوژینەکەت مەدە

ئەمە بە هێڵێکی باش هەژمارە دەکرێت لە نێوان زێدە - پارێزگاری کردن و ملهوڕی. هەندێک کەس دەناسم کە هاوژینەکانیان بێزار دەکەن بە شتی بێ سەروبەرە. هەندێک بە شەڕانگێزی ئەوە دەکەن، لە کاتێکدا هەندێکی دیکە بە هێمنی و زەبر وا دەکەن. گوشار دەخەنە سەر هاوژینەکانیان بۆ ئەنجامدانی کۆمەڵێک شت، لە پێناو ئەمەشدا تووڕە دەبێت و یارمەتیدەر نابێت بۆ ئەوەی جەخت بکاتەوە کە خێزانەکەی دەیکات.

پیاوێک دەناسم هەمیشە پێداگری لە سەر ئەوە دەکات کە مێزی چێشتخانە دەبێت پاک بێت. خێزانەکەی هەندێک جار حەز دەکات شتی لە سەر دابنێت - هەرچییەک بێت ئەوە مێزە - بەڵام مێردەکەی ڕەتی دەکاتەوە کە نابێت هیچی لە سەر بێت جگە لە قاپ و کەوچک لە کاتی ژەمەکاندا. ئەمە بابەتێکی ئەوتۆ نییە بۆ تاوتوێ کردن، خێزانەکەی لە شتێکی وەهادا ڕێگەی پێ نادرێت. ئەی ئەگەر ئەمە لە سەر شتێکی دیکە بوایە، ئەوا پرتە و بۆڵەی لێ دەکەوتەوە، بەڵام ئەمە نمونەیەکی بێ بەهایە لە ژیانی ئەواندا. ئەو پیاوە نەک هەر ژینگە و کەشی خۆی کۆنترۆل دەکات - کە ئەوە مافی خۆیەتی - بەڵکو هی خێزانەکەشی کۆنترۆل دەکات. وا هەستی پێ ناکات، بەڵام لە ڕاستیدا کەسێکی ملهوڕ و بێزارکەرە.

Scanned with CamScanner

هاوڕێیەکی دیکەم هەیە کە کێشەی منداڵی هەبوو، بەڵام ئێستا لە دۆخێکی پڕ داخ و پەژارەدایە، چونکە دوو ساڵ دوای تەواوکردنی قوتابخانە شووی بە پیاوێک کرد. مێردەکەی دەیویست چاودێری بکات و بیپارێزێت، زۆر هاوکاری دەکرد بۆ ئەوەی لەو دۆخە ڕزگاری بکات و بیهێنێتەوە سەر ڕێچکەی ژیانی. دوای ماوەیەک هەستی کرد کە دەیتوانی لە سەر پێی خۆی بوەستێت، بەڵام هێشتا مێردەکەی لە یارمەتیدانی بەردەوام بوو، پێی دەگوت کە چی دەوێت و چی ناوێت. زۆر بە زەبروزەنگ دەبوو ئەگەر هەستی بکردایە خێزانەکەی بڕیاری هەڵە دەدات. بە واتایەکی دیکە، ئەو پیاوە ژنەکەی کۆنترۆڵ دەکرد، بەڵام ئەو وشەیەکی بە کار نەدەهێنا و پێداگری لەوە دەکرد کە ئەمە بۆ چاکەی ئەوە، بەڵێ من دڵنیام کە هاندان و پشتگیری کردنی هاوژینەکەت شتێکی بەجێیە، بەڵام ڕەفتاری ئەو پیاوە نەک هەر لە چوارچێوەی ملهوڕی، بەڵکو زێدە-پارێزگاری کردن دەبینرا. ئەنجامی کۆتاییش ئەوەندە جیاواز نەبوو لەو شوێن و پێگەیەی کە خێزانەکەی لێی دەوەستا.

دەتوانم ئەوە بڵێم کە هیچ کامێک لەو ژن و مێردانە ئێستا بەیەکەوە نین، لە هەردوو حاڵەتەکەشدا کۆنترۆڵکردنێکی زیاد لە پێویست بەدی دەکرا کە پەیوەندی هاوسەرییەکەی لە ڕەگەوە دەرکێشا. بە شێوەیەکی سادە تۆ ناتوانیت پەیوەندییەکی هاوسەریی باشت هەبێت ئەگەر هەوڵ بدەی هاوژینەکەت کۆنترۆڵ بکەیت. لە ڕاستیدا ئەگەر تۆ لە جیاتی ئەو بڕیار دەدەیت، ئەوا بڕوا بەخۆبوون و هێزایی ئەو لاواز دەبێت، تۆ ناتوانیت ئەوە بکەیت، ئەگەر هاوژینەکەت خۆش

Scanned with CamScanner

دەوێت نابێت ئەوە بکەیت.

ئەم ڕێسایە تایبەتە لە چاو کۆنترۆڵی سروشتی. دەبوایە بمزانیایە، چونکە خێزانم هەیە. لە گەڵ ئەوەشدا، لە کاتێکدا خوازیارە و حەزی لێیە ژیانی خۆی و شتەکانی دەوروبەری کۆنترۆڵ بکات، ئەوا بە دڵنیاییەوە ناتوانێت خەڵکی دیکە کۆنترۆڵ بکات. جارجار پێویستی بە بیرخستنەوە دەبێت لە سەر ئەمە (هەمیشە بە شێوەی گاڵتە و گەپ - بڕوانە ڕێسای ٤١)، بەڵام ئەمە بنەمایەکی باشە بۆ ئەوەی شوێنی بکەویت. شتێکی باشە بۆ ئەوەی دووبارە مێزەکەت ڕێک بخەیتەوە بەو شێوەیە کە خۆت حەزت لێیە، بەڵام ڕێکخستنەوەی هاوژینەکەت شتێکی باش نییە. دەزانم ئەمە دژوار دەبێت، بەڵام تۆ دەبێت ڕێز و متمانەت پیشانی ئەم بدەیت بۆ ئەوەی بتوانێت لە سەر پێی خۆی بوەستێت و درێژەی پێ بدات.

لە ڕاستیدا ئەگەر تۆ لە جیاتی ئەو بڕیار دەدەیت، ئەوا بڕوابەخۆبوون و هێزایی ئەو لاواز دەبێت، تۆ ناتوانیت ئەوە بکەیت، ئەگەر هاوژینەکەت خۆش دەوێت نابێت ئەوە بکەیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٥٥

گوێ لەوە بگرە کە هاوژینەکەت نایڵێت

بۆچی ئەوەی مەبەستمانە هەمیشە نایڵێین؟ بچینە ناو باسەکە و ڕوونی بکەینەوە کە ئاخۆ دەمانەوێت لە چی بگەین؟ نازانم بۆچی - ئەگەر شتێکی ئەوتۆ بکەین ژیان زۆر ئاسانتر دەکات، بەڵام هەمیشە پەردەپۆشی دەکەین یان خۆمان لێ بە دوور دەگرین، چونکە دەکرێت شتێکی دەبەنگانە بێت یان شەرمەزارکەر یاخود شتێکی بێ بەها بێت کە دەشێت ئەو کەسەی قسەی لە گەڵ دەکەین نیگەران بێت و هەست بە ئازار بکات.

هەندێک جار هاوژینەکەت ئەوە دەکات کاتێک قسەت لە گەڵ دەکات. دەستپێکی گفتوگۆکە دەکاتەوە دەربارەی بوونی ئاهەنگێک، بەڵام پێکەوە بڕیار دەدەن کە تۆ کاردانەوەت چی دەبێت، کاتێک کە پێچ و پەنا دەربارەی هەندێک بابەتی گرنگ دەکات کە زۆر نیگەران و بێزاری دەکات دوای هەموو شتێک دەڵێت کە حەز دەکات بچێت بۆ ئاهەنگەکە، بەڵام لە جیاتی ڕوونکردنەوەی هۆکاری سەرەکی- خێزانەکە نیگەران دەبێت کە پێناچێت تۆ بتەوێت چیتر لە گەڵی بچیتە دەرەوە - ئەویش دەڵێت ڕای خۆی گۆڕیوە.

ئەمە یارییەکی خۆشە. خۆشە چونکە یەکەم و فێڵاویترین بەشی یارییەکە ئەوەیە نەتەزانی تۆ یاریزانەکەی، دەبوایە ئەوەت بەدی بکردایە کە یارییەکە دەستی پێ کردووە.

بێگومـان بەڵگـەش دەبێـت، ئەگینـا یارییەکـی تاییەتـی نابێت. یارییەکی وەرد و سـەخت دەبێت - ڕەنگە هاوژینەکەت شـتێکی دڵخۆشـکەر و پێکەنینـاوی بڵێت، بەڵام بـە ئاوازێکی ناجدییەوە یـان وەکـو جـاران چـاو نەبڕێتـە چـاوت، یـان هەسـتەوەر بـوون دەربارەی شـتێک کـە مانای ئـەوە ناگەیەنێت بـە گاڵتە وەرییگریـت. بیرۆکـەی دیوی دووەمی یارییەکـە ئەوەیە کە تۆ ئـەو هێمایانـە بدۆزیتـەوە، درک بکەیـت کە یارییەکە دەسـتی پـێ کـردووە و سـەرەداوەکە بکەیتـەوە بزانـی کـە ئاخۆ چی دەگوزەرێت.

دەکرێـت ئەمە بە شـێوەیەکی گاڵتەجاڕ و بێ مانـا دەربکەوێت - چونکـە تـەواوی گفتوگۆکـە بۆنی ئەمەی لێ دێـت، بە لایەنی کـەم بـۆ ئەوەی دەسـت پـێ بکەیت، بـەڵام هەر کە پـەردە لە سـەر ڕاسـتییەکان هەڵدەدەیتەوە، ئەوە کاری تۆیـە بۆ ئەوەی بـە دواداچـوون بکەیت کە چـی دەگوزەرێـت. هاوژینەکەت بە تـەواوی نیگەرانـە و ئازاری پێ گەیشـتووە، گوێـی لێ بگریت لەوەی کە لە ڕاسـتیدا دەیەوێت دەربیبڕێت. دەکرێت کێشـەکەی پەیوەندیـدار نەبێـت بە تـۆ. دەکرێـت نیگەرانی شـتێک بێت لە کارەکـەی یـان خێزانەکـەی هەسـت بە بـێ مەیلـی دەکات بۆ ئـەوەی هەڵیڕێژێـت، چونکە تۆ پێـت وایە کاردانـەوەی دەبێت یـان ڕوونکردنـەوەی بـێ مانـا بەرجەسـتە دەکات، بـەڵام تۆ دەزانیـت ئەگەر دڵخـۆش نیت یـان نیگەرانی، ئـەوا هۆکارێکی باشـە بۆ ئـەوەی بە جـدی وەرییگریت.

کاتێـک کارت لـە سـەر ئەوە کـرد کە شـتێک لە ئـارادا هەیە، شـتێکی قـورس نییـە ئەگەر بـە دواداچـوون بکەیـت و بچیتە بنـج و بنـەوا نییـەوە. کارامەیـی و توانای تۆ هەمیشـە دەبێت

Scanned with CamScanner

کراوە بێت بۆ ئەو کێشانە. بۆ ئەوەی درک بەو شتانە بکەیت کە هاوژینەکەت ئەوەندە نایڵێت ئەوەندی مەبەستیەتی، کاتێک کێشەیەک یان نیگەرانییەک لە ئارادا هەیە و هاوژینەکەت دەیەوێت لەو بارەوە قسەت لە گەڵ بکات.

تۆ پێویستە ئەوە یەکلا بکەیتەوە کاتێک لە هاوسەرەکەت گەیشتیت کە دەیەوێت دەست پێ بکات، ئەوا تۆ بە وریایی گوێ دەگریت بە بێ دادووەری کردن، بەمە هاوژینەکەت جارێکی تر زیاتر بڕوابەخۆبوونی دەبێت بۆ قسەکردن لە گەڵ تۆ. هەستەکانی بە جدی وەربگرە، جا هاوبەشی هەستەکانی بکەیت یان نا، ئەو هەست بەوە دەکات کە تۆ گرنگی بە چارەسەرکردنی کێشەکان دەدەیت، بەمەش دەتوانیت هەست بە دڵخۆشی زیاتر بکات.

ئەمە یارییەکی خۆشە. خۆشە چونکە یەکەم و فێڵاویترین بەشی یارییەکە ئەوەیە کە نەتدەزانی تۆ یاریزانەکەیت.

ڕێسای ٥٦

مشتومڕی زۆربەی ڕۆژەکان دەربارەی شتێکی دیکەیە

کاتێک چوویتە ناو ژیانی پەیوەندی هاوسەرییەوە، دەکرێت جێگەی سەرسامی بێت کە خۆتان لە چەند دەمەقاڵێیەکی بچوکی بێ بایەخ بدۆزییەوە. لە هەندێک حاڵەتدا دەمەقاڵێکە دووبارە و دووبارە دەبێتەوە. مەبەست لەم مەسەلەیە چییە؟ باشە، من پێت دەڵێم - مەسەلەکە ئەوەیە کە تۆ پێت وایە کۆتاجار ئەو مشتومڕەت چارەسەر کردووە، بەڵام لە ڕاستیدا تۆ لە چوارچێوەی ئەو مشتومڕەدا ناخولێتەوە کە پێت وایە هەیە. تۆ ئێستا دانەیەکی تەواو جیاوازت هەیە، بەڵام هیچ کامێک لە ئێوە درکتان پێ نەکردووە.

ئەگەر ئەم ڕێسایە تاڕادەیەک کۆتا مشتومڕت بیر دەهێنێتەوە، چونکە ئەمە دریژەپێدەری ئەوە. بۆ ئەوەی بەرجەستەی بکەین کە مشتومڕی ڕاستەقینە کامەیە، تۆ دەبێت ڕێسای ٥٥ جێبەجێ بکەیت و گوێ بۆ ئەو شتە بگری کە نەگوتراوە.

بۆ نمونەیەکت بۆ بخەمە ڕوو، بەم شێوەیە پێم وایە تێدەگەیت. زۆربەی ژن و مێردەکان لە سەر ئەوە دەمەقڕێ دەکەن کە ئاخۆ نۆرەی کێیە قاپەکان بشوات. دەکەونە دوودڵی و دڵەڕاوکێ ئاخۆ هەینی ڕابردوو نۆرەی کێ بووە، لە پشتووەکەدا کێ قاپەکانی شوشت کاتێک خەڵکی زیاتری لێ بوو و قاپەکان زیاتر بوون، کێ پێویست بوو قاپەکان

Scanned with CamScanner

بشـوات کاتێـک ئێوارەی سێشـەمە درەنـگ لـە کار گەڕانەوە. لـە ڕاسـتیدا، ئەمـە تەنیـا قـاپ شوشـتنە. ئایا هەر بە ڕاستی ئەوەنـدە شـتێکی گرنگـە کـە کـێ قاپەکانـی شوشـتووە؟ ئایا هاوژینەکـەت ئەوەنـدە خـۆش ناوێت بۆ ئەوەی هێندە سـەری نەخەیتـە سـەر بچیتە نـاو قوولایی باسـەکەوە ئاخـۆ کێ ئەم هەفتەیـە کەوچـک و چەتالـی زیاتری شوشـتووە؟

ئەهـا، بـەڵام ئەمـە مەسـەلەی ڕاسـتەقینە نییـە، وایە؟ کێشـە ڕاسـتەقینەکە لێـرەدا ئەوەیـە کـە یەکێـک لـە ئێـوە شکسـتی خـواردووە لـە سـتایش و بەرزنرخاندنـی ئەوی دیکـە و پێی وایە سروشـتە باشـەکەیان بە کار هێناوە. ئەمـەش ئەوە نییە کە پێشـبینیان دەکرد - زۆر ڕاسـتە – لە لایەن کەسـێکەوە کە خۆشـی دەوێـت. بۆیە ئەمـە بابەتەکەیـە کە دەبێت قسـەی لە سـەر بکەیت کاتێک بە قوولایی مەسـەلەکەدا دەچیتە خوارەوە. دەتوانیـت بـە کـۆد بدوێی، وشـەی "مەغسـەلەی چێشـتخانە" بـە کار بهێنـی وەکـو ڕەمزێـک بـۆ هاوسـەنگی پەیوەنـدی هاوسـەریتان یـان دەتوانـی قۆڵـت هەڵکەیـت و سـەبارەت بە کێشـە ڕاسـتەقینەکە قسـە بکەیت. گرنگ نییە کامەتان دەیکەن، چونکـە هـەردوولا دەزانـن مەبەسـت و ئاماج لـە چیدایە.

ئەگـەر خۆتان لە دەمەقاڵێـی دووبارە و دووبـارەدا دەبینەوە، جیاوازییەکـە لێـرەدا ئەوەیـە کە تـۆ هەیکەلـی بابەتەکەت لایە بـۆ ئـەوەی هەڵس‌وکەوتی لە گەڵ بکەیـت، هەروەها دەماقاڵێش کۆتایـی نایەت هەتا لـە بنج و بنەوانی کێشـەکە نەکۆڵیتەوە. وا دابنـێ کـە یەکێـک لە ئێوە پـارە لە شـتێکدا سـەرف دەکات و ئـەوی دیکە ئەو شـتە بە شـتێکی ناپێویسـت هەژمـار دەکات. جـا یـان ئەوەتـا نیگەرانـی ئـەوەی کە پـارە نییە بـۆ کڕین و

Scanned with CamScanner

هەبوونی شتی سەرەتایی، یان ئەوەتا بەخیلی دەبات کە هاوژینەکەی پارەی هەیە بۆ سەرفکردن زیاتر لە خۆی. یان وا هەست دەکات کە دەبوایە پارەکە لە شتێک سەرف بکرایە کە هەردوولا دەیانتوانی سودی لێ ببینن. تۆ دەبێت لە سەر ئەم مەسەلەیە کار بکەیت، بەڵام ئەوەندە گەمژە مەبە کە بیر لە سەرف کردنی پارە بکەیتەوە، بە تایبەتیش ئەگەر زوو زوو وا بکەیت.

مەسەلەکە ئەوەیە کە تۆ پێت وایە کۆتاجار ئەو مشتومڕەت چارەسەر کردووە، بەڵام لە ڕاستیدا تۆ لە چوارچێوەی ئەو مشتومڕەدا ناخولێیتەوە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٥٧

ڕێز لە شتی تایبەتی هاوژینەکەت بگرە

هاوژینەکەت نهێنی و شتەکانی تۆ دەپارێزێت؟ باشە، ئەمەش مافی خۆیەتی. ئایا زۆر دڵنیایت کە هەموو شتێکت پێ گوتووە؟ ئایا هیچ شتێکی ئەوتۆ نەبووە کە بۆخۆتی بپارێزی؟ بە دڵنیاییەوە بەڵێ. ئێمە هەموومان کۆمەڵێک شتمان هەیە کە هەست بە شەرمەزاری و نائاسودەیی دەکەین بۆ درکاندنیان، هاوژینەکەشت لەمەدا جیاوازی نییە.

ئایا لە بەر ئەوەیە کە تۆ متمانەت بە هاوژینەکەت نییە؟ ئەها - لەم حاڵەتەدا تۆ دەکەویتە زەلکاوی کێشەوە، بەڵام کێشەکە هیچ پەیوەندییەکی بەوە نییە کە هاوژینەکەت شتی خۆی لات باس ناکات. کێشەکە متمانەیە، یان لاوازی متمانەیە. وا باشترە چاوێک بە ڕێساکانی ١٣ و ٤٦ بخشێنیتەوە.

ئایا متمانەت بە هاوژینەکەت هەیە؟ باشە، ئەگەر وایە تۆ چ کێشەیەکت هەیە؟ گوێ بگرە، هاوژینەکەت هەموو مافێکی تایبەتی خۆی هەیە، هەروەها تۆش. تەنیا لە بەر ئەوەی هاوژینەکەت تۆی خۆش دەوێت و دەیەوێت ژیانی لە گەڵ تۆ بە سەر بەرێت، ئەوا مانای هەڵدانەوەی هەموو ژیانی کەسی خۆی نییە یان دەستبەرداری ئەو مافە بێت کە شت لای خۆی بشارێتەوە. جا ئایا دەیەوێت کاتێک بە تەنیا بە سەر بەرێت یان نایەوێت لە گەرماو لە گەڵ تۆ بێت، دەیەوێت بڕوا بەخۆبوونی هاوڕێیەکی بپارێزێت، دەیەوێت

Scanned with CamScanner

بـە وردو درشـتی بیـر لـە شـتەکان بکاتـەوە بەر لـەوەی لە گـەڵ تـۆ تاوتوێیان بکات، ئەمـەش مافی خۆیەتی. لە ڕاسـتیدا، هیچ پێویسـت نـاکات هۆکارێک بـدات بە دەسـتەوە بۆ ئەوەی تایبەتـی بێت.

تـۆش ئـەو مافەت نییە بـۆ ئەوەی لەو بارەوە کاتێکی سـەختی بـۆ فەراهەم بهێنـی. نابێت بـە زمانێکی لـووس هەڵیخەڵەتێنی، نابێ هەڕەشـە بکەیـت، نابێت گوشـاری بەخەیتە سـەر، نابێت لێـی بپارێیەوە، نابێت بە هەسـت و سـۆزەوە داوای لێ بکەیت. تەنیـا پشـتی تـێ بکە و لێگـەڕێ با تایبەت بـە خۆی بێت.

دەزانم ئەم ژن و مێردەی کە دەسـتیان بە جیابوونەوە کردووە، چونکـە مێردەکە حـەزی بەو ڕاسـتییە نەکردووە کـە ژنەکەی بـە بـێ ئـەم هاوڕێیکانـی دەبینێـت، تەلەفـۆن دەکات کاتێـک مێردەکـەی گوێی لێ نییـە و لەوێ نییە. تووڕەیـی مێردەکەش زیاتـر بـوو و ژنەکەش زیاتر و زیاتر خـۆی پارێزراوتر دەکرد و پێگـەی خـۆی قایـم دەکـرد. ئەمەش بـووە هـۆی تێکەوتنی درز لـە نێوانیاندا. شـتەکان زیاتر قێزەون بـوون کاتێک ڕۆژی لەدایکبوونی مێردەکە هاتە پێشـەوە - بـە ئاهەنگێکی تەواوەوە. بەڵـێ، ئەمە هەمان شـت بـوو کە ژنەکـەی چاوەڕێـی دەکرد. چرکـەی دەژماردن بـۆ خۆئامادە کـردن و دەتوانم پێت بڵێـم کاتێـک کـە ڕۆژی لەدایکبوون گەیشـت، زۆر بێـزار و خەمگین بـوو بـەو ڕەفتارانـەی کـە مێردەکـەی بەرامبـەری نواندبـوو خوازیـار بوو ئەوانـەی نەکردایە.

من نالێـم هاوژینەکەت پلانـی ئامادەکردنی ئاهەنگێک بۆ تـۆ دەگێڕێت، هەرچەنـدە خوازیارم بیگێڕێـت. من تەنیا

Scanned with CamScanner

ئــەوە دەڵێــم کۆمەڵێک هــۆکار هــەن کــە هاوژینەکەت دەیەوێت ئەو شــتانە تایبەت بن و نایەوێت هەڕەشــەیەک بن بۆ ســەر پەیوەندییەکەتان. لە ڕاســتیدا، لە نێوان ئەم ژن و مێــردەدا، ئەگەر لە بەر وەڵامــی مێردەکەی نەبوایە، ئــەوا ئەمە دەبــووە هۆی بەهێــز کردنــی پەیوەندییەکە. تاکــە هۆکارێک کــە دەبێت نیگەرانی بیــت، ئەوەیە کە تۆ متمانەت بــە هاوژینەکەت نەکردووە، لــە چ حاڵەتێکدا... ئای خوایە، گەڕاندیەوە شــوێنی دەســتپێک.

تەنیا لە بەر ئەوەی
هاوژینەکەت تۆی خۆش دەوێت
و دەیەوێت ژیانی لە گەڵ تۆ
بە سەر بەرێت، ئەوە مانای
هەڵدانەوەی هەموو ژیانی
کەسی خۆی نییە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٥٨

باشتر لە باشترین هاوڕێت مامەڵە لە گەڵ هاوژینەکەت بکە

لە ڕاستیدا ئەم ڕێسایە داوە - ئایا درکت پێ کردووە؟ ئەگەر پەیوەندییەکی باشت بە دەست هێناوە، ئەوا خۆی لە خۆیدا هاوژینەکەت باشترین هاوڕێتە، سەخت دەبێت ئەگەر باشتر لە خۆیان مامەڵە بکەیت. لە گەڵ ئەوەشدا، بۆ نەنانەوەی مشتومڕ، با بڵێن تۆ دەبێت باشتر لە نزیکترین هاوڕێت مامەڵە لە گەڵ هاوژینەکەت بکەیت.

ئەگەر بەڕێکەوت باشترین هاوڕێت خواردنەوەکەی لە سەر مێزەکە لێ ڕژا، ئەوا دەیبەخشی و دەست دەکەیت بە پێکەنین. ئایا هەمان ڕەفتار دەنوێنی ئەگەر ئەمە هاوسەرەکەت بوایە؟ خوازیارم بەو شێوەیە ڕەفتار بکەیت. هەروەها خوازیارم ڕێسای دوای ئەمە نەخوێنیتەوە بە بیرکردنەوە لەوەی کە پێویست ناکات ئەم ڕێسایە بخوێنییەوە، چونکە تۆ پێشتر ئەمەت بەدی کردووە. ئەگەر تۆ پێشتر پەیڕەوکاری ڕێسا بوویت، ئەوا دەبێت بەم شێوەیە ڕەفتار بنوێنی بەرامبەر هاوژینەکەت ئەگەر وایە دەستت خۆش بێت، بەڵام من ئەم ڕێسایە لێرەدا بە بێ مەیلی بەرجەستە دەکەم، چونکە بە داخەوە زۆر کەس دەناسم بە جۆرێک ڕەفتار بەرامبەر هاوسەرەکانیان نانوێنن کە شیاویان بێت.

ئەی بۆچی لە گەڵ ئەو کەسەیت؟ چونکە پێت وایە کە ئەو

Scanned with CamScanner

کەسە جوانترین و نایابترین کەسە لە سەرانسەری جیهاندا، زیاتر لە هەر کەسێک ژیان لە گەڵ ئەم بە سەر دەبەیت. ئەی بۆچی بە شێوەیەکی ڕاست و دروست ڕەفتاری لە گەڵ ناکەیت؟ بۆچی خەڵک بە بێڕێزی و ڕقەوە مامەڵە بەرامبەر هاوسەرەکانیان دەکەن و "تکایە" و "سوپاس" فەرامۆش دەکەن، ئاکار و ڕەفتاری باو کپ دەکەن.

من لێرەدا دەربارەی شکستی جاروبار نادوێم، بە دڵنیاییەوە هیچ بیانوویەک لە ئارادا نییە، بەڵام هەموومان ڕووبەڕووی ڕۆژی ناخۆش دەبینەوە کاتێک شتێکی لە ناکاو و سەرپێی سەر هەڵدەدات و ئێمە مەبەستمان نەبووە. قسە لە بارەی ئەو کەسانە دەکەم کە کارلێککردنی ئاساییان لە گەڵ هاوژینەکانیان نائارامی، نیگەرانی و بێ مەیلی لێ دەکەوێتەوە.

ژن و مێردێک دەناسم کە هەمیشە مێردەکە ئەمەی دەکرد. پیاوەکە کەسێکی شۆخ و شەنگ بوو، بەڵام ژنەکەی وەکو کەسێکی پیس و چەپەڵ مامەڵەکەی لە گەڵ دەکرد. ئەوانم لە بیرە کە بۆ مانەوەی پشوو هاتبوون. "هێشتا جانتاکەمت لە ئۆتۆمبێلەکە نەهێناوەتە دەرەوە؟ چایەکم بۆ بهێنە. یاڵڵا. کاتی نووستە - من شەکەتم و پێویستم بەوەیە کە لێم نزیک بیتەوە یان درەنگ بەخەبەرم بهێنە".. دەزانم کە ئەو ئافرەتە هەندێک ئاکار و ڕەفتاری شاراوەی هەبوو، چونکە بەرامبەر هەموومان بەکاری دەهێنا، بەڵام هیچ سودێکی لێ نەبینی. ئێستا لێک جیابوونەوە. هیچ پێویست بە باس کردن ناکات.

ئەمە دەربارەی ڕێزگرتنە لە هاوژینەکەت، بە میهرەبانییەوە مامەڵەی لە گەڵ بکە، بە گومانەوە سەیری مەکە، بە حەزێکی

Scanned with CamScanner

هاوڕێیانەوە کۆک بە لە گەڵ تێڕوانینەکەی، نەک بە ڕق و کینەوە. بە هەڵە و ڕووداوەکان پێبکەنە. ئەگەر لە سەر شتێک تووڕەیت لە خۆتدا بەدی کرد بەرامبەر بە هاوژینەکت، بیر بکەرەوە: "کاردانەوەم چۆن دەبێت ئەگەر هاوڕێیەکی نزیکم لە جێگەی هاوژینەکەم بوایە؟" ئەگەر وەڵامەکە بریتیە لە: "پێدەکەنیم، هەر باسیشم نەدەکرد"، ئەوا لەو حاڵەتەدا دەزانیت کە چی لە گەڵ هاوژینەکەت دەکەیت.

ئەمە دەربارەی ڕێزگرتنە لە هاوژینەکەت، بە میهرەبانیەوە مامەڵەی لە گەڵ بکە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٥٩

مەڕەنجێ ئەگەر هاوژینەکەت وچانێکی بوێت

ئێمە تا ڕادەیەک بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتین، بەڵام پلەی کۆمەڵایەتی بوونمان وەکو یەک نییە. هەندێک لە ئێمە حەز دەکەین بەیەکەوە کات بە سەر بەرین، لە کاتێکدا هەندێکی دیکە حەز دەکەن لە باوەشی هاوژینەکانیان ژیان بکەن. دەرفەتێکی کەم هەیە کە تۆ و هاوژینەکەت هەمان سروشتتان هەبێت لە سەر ئەمە.

هەندێک جار هاوژینەکەت دەیەوێت دیار نەمێنێت و بڕوات بۆ بازاڕ کردن، لە باخەکەدا زەوی هەڵکەنێت، پولەکانی ڕێک بخات، پەرتووک بخوێنێتەوە یان بە هۆی بەلەمێکی بچوکەوە وەرزشی سەرئاو بکات. ئەمە مانای ئەوە نییە کە هاوژینەکەت نایەوێت لە گەڵ تۆ بێت، بەڵکو بە شێوەیەکی سادە بە واتای ئەوە دێت کە دەیەوێت بە تەنیا بێت. هەندێک کەس پێویستی بە پشوویەکە خۆ ئەگەر نکوڵی لەوە بکەیت ئەوا هەست بەوە دەکات کە لە دۆخێکی مەترسیدار و ناخۆش گیری خواردەوە.

دەشێت ڕۆژانە هاوژینەکەت پێویستی بە پشوو هەبێت و دەکرێت بیەوێت بە تەنیا بێت کاتێک شتەکان بە خراپی هەنگاو دەنێن. یان کاتێک نیگەرانە، سەرقاڵە، شەکەتە کە دەکرێت پەیوەندی بە تۆوە نەبێت و دەربارەی تۆ نەبێت و بەو شێوەیە ڕێ دەکات.

Scanned with CamScanner

کابرایەک دەناسم کە هەموو ئێوارەیەک سێ بۆ چوار کاتژمێر لە سەر کۆمپیوتەرەکەی یاری دەکات. دەشێت وا بیر بکەیتەوە کە خێزانەکەی ڕقی لەمەیە، بەڵام لە ڕاستیدا خێزانەکەی دەڵێت کە ئەمە کات بە منیش دەبەخشێت بۆ ئەوەی گوزەرێک بە ناو پڕۆژەکانی خۆمدا بکەم، یان کەمێک بە تەنیا بم. بە لامەوە شتێکی گونجاو نییە، بەڵام هەر باشیشە، چونکە پێویست ناکات لە گەڵ هەر کامێک لەوان بژیم، بەڵام ئەمە بۆ ئەوان زۆر گونجاوە. چەندین کەس دەناسم کە دان بەوەدا دەنێن زۆر دڵخۆش دەبن کاتێک لە گەڵ خۆشەویستەکانیان دەچن بۆ یاری گۆڵف، تێنس، ڕاوەماسی یان هەرچییەکی دیکە. ئەمەش کاتی تایبەتی ئەوانە.

دەکرێت هاوژینەکەت حەز بکات ئەم شتانە لە گەڵ خەڵکی دیکە بکات. زراوت نەچێت. دەشێت هۆکارێکی باش هەبێت. یان باخەوانێکی تامەزرۆیە و، تۆش هاوبەشی حەزەکەی نەکەیت، شوێنی کەسێک بکەوی کە پرسیاری بێزارکەر دەکات (مەبەست لە پێوانەی ٠٠ چییە؟) (بۆچی لق و پۆپی ئەو ڕووەکە دەبڕی؟) ئەمە بیرۆکەی خۆی نییە بۆ خۆشی و شادی. هیوادارم هەندێک جار تۆش بەشدار بی و هاوژینەکەشت چێژ لەوە دەبینێت کە پێت بڵێت، بەڵام ئەگەر لە ڕووەکەکانی یان مەشقەکەی یان هەرچییەکی دیکە پێویستی بە پاڵپشتی بوو ئەوا دەیەوێت لە گەڵ خەڵک بدوێت دەربارەی ئەوەی کە باس لە چی دەکات. دووبارە، ئەمە سەبارەت بە تۆ نییە، ئەمە سەبارەت بە خۆیەتی لە قوڵبوونەوە لە چالاکییەکاندا.

Scanned with CamScanner

ئەگەر هاوژینەکەت پێویستی بەوە هەیە کە چەندین سەعات بە تەنیا بە سەر بەرێت، ئەگەر ئەمە بە لای تۆوە شتێکی گونجاو نییە، ئەوا دەتوانی سەبارەت بەمە قسەی لە گەڵ بکەیت، بەڵام بۆ زۆرێک لە ئێمە ئەمە کێشەیەکی گەورە نییە بۆ ئەوەی خۆمان دڵخۆش بکەین، لە کاتێکدا هاوژینەکەمان بە تەنیا بە ڕێگای خۆیدا هەنگاو دەنێت. کاتێک کێشەیەک لە ئارادا هەیە، ئەو نیگەرانییەی لێ دەکەوێتەوە کە هاوژینەکەمان نایەوێت لە گەڵ ئێمە بێت، بەڵام کلیلی تێگەیشتنەکە ئەوەیە کە پەیوەندی بە تۆوە نییە – چونکە هەمان شت دەبێت ئەگەر لە گەڵ هەر کەسێکی دیکە بێت.

هەندێک کەس پێویستی بە پشوویەکە، خۆ ئەگەر نکوڵی لەوە بکەیت، ئەوا هەست بەوە دەکات کە لە دۆخێکی مەترسیدار و ناخۆشدا گیری خواردووە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٦٠

پیاوانیش حەزیان لە گوڵە

هەموو کەس ئەوە دەزانێت کە ئافرەت حەز دەکات گوڵ و چوکلێتی پێشکەش بکرێت. ئەمە دیاریی کۆنن بۆ ئەوەی پیشانی بدەیت کە تۆ ئەوت خۆش دەوێت، لە ڕاستیدا ئەمە دەربارەی گوڵ و چوکلێت نییە - دەشێت جوان و کەشخە بێت - ئەم ئاماژەیە گرنگە. ئەمە ئەو ڕاستیەیە کە هاوژینەکەت ئاگاداری کردووە لە ڕێگەی گوڵ یان چوکلێتەوە ئەشقی خۆتی بۆ دەربڕیت.

ئەی چی دەڵێیت دەربارەی پێچەوانەکردنەوەی ئەو نەریتە؟ بۆچی پیاوانیش چێژ لەو دیارییانە نەبینن؟ ئێمەش حەزمان لە چوکلێت و گوڵە. حەزمان لە هەر شتێکە کە ئەوە پیشان دەدات تۆ بیرمان لێ دەکەیتەوە و بۆمان بەرجەستە دەکەیت کە تۆ ئێمەت خۆش دەوێت.

با هەر لە چوارچێوەی گوڵ و چوکلێت خۆمان چەقبەستوو نەکەین. پێشکەش کردنی دیارییەک بە هاوژینەکەت بۆ پیشاندانی خۆشەویستەکەت هەمیشە شتێکی باشە، تەنانەت ئەگەر ئەمە ڕۆژی لەدایکبوون و بۆنەیەکی تایبەتیش نەبێت. لە ڕاستیدا دەبێت دیاری بدەیت بە هاوژینەکەت کە بۆنە و ئاهەنگ لە ئارادا نین. ئەمە دیاریەکە بە نرخ دەکات، لە ڕاستیدا پێویست بەوە نەبوو، ئەمە خۆی بەخشینێکە.

هیچ پێویست بە سەرفکردنی پارە ناکات، ئەگەر دەزانی

Scanned with CamScanner

هاوژینەکەت حەزی لە چ گوڵێکە (نازانی؟ بۆ نازانی؟ ئێستا هەوڵ بدە بزانی)، دەتوانیت یەکەم گوڵ لێ بکەیتەوە کە هەر سەرەتای ساڵێک دەیبینیت. چەند جوانە ئەگەر یەکەم گوڵی فۆکس گڵەڤ، بلو بێل یان سنۆو درپی ساڵی پێشکەشت بکرێت لە لایەن کەسێک کە تۆی خۆش دەوێت. یان دەشێت تۆ وێنەیەکی بۆ بکێشیت، گێکێکی بۆ ئامادە بکەیت، کارتێک لە سەر سەنیرەکەی بەجێ بهێڵیت.

دەزانی، زۆر شت بوونیان هەیە کە دەتوانیت پێشکەش بە هاوژینەکەتیان بکەیت، چونکە ئەوەی جێگەی بایەخ و گرنگیە، ئەوەیە تۆ پیشانی هاوژینەکەتی بدەیت کە تۆ بیر لەو دەکەیتەوە و پیشانی بدەی کە تۆ ئەشقی خۆتی بۆ دەنوێنی و دیاری پێشکەش دەکەیت، بە بێ بوونی هیچ هۆکارێک. لە ڕاستیدا ئەشقی تۆ بۆ ئەو خۆی لە خۆیدا هۆکارێکی گرنگە.

کەواتە دواجار کە دیاریت پێشکەشی هاوژینەکەت کرد، کەی بوو؟ تۆ ڕێگەت پێ نادرێت ڕۆژەکانی لەدایکبوون، کریسمس بژمێری، یان ساڵیادی هاوسەرگیرییەکەت. دوا دیاری چی بوو کە بە بێ هیچ بۆنەیەک پێشکەشی بە هاوژینەکەت کرد؟ ئەگەر ئەمە لە هەفتەی ڕابردوودا بووە، دەستت خۆش بێت، هیوادارم هاوژینەکەت بەرز بینرخێنێت. خۆ ئەگەر ئەمە لە مانگی ڕابردوودا بووبێت ئەوا باشە، بەڵام تۆ ئەوەندە هاوژینەکەت خۆش ناوێت کە زوو زوو دیاری پێشکەشی بکەیت؟ هیوا بۆ ئەوە بخوازە کە هەفتەی جارێک دیارییەکی پێشکەش بکەیت، بەڵام ئەگەر ئەمە بوو بە خوو، ئەوا نرخی خۆی لە دەست دەدات. هیچ گرنگییەک لەوەدا بەدی ناکرێت ئەگەر تۆ هەموو هەفتەیەک لە وێستگەی بەنزین لە کاتی

Scanned with CamScanner

پرکردنەوەی ئۆتۆمبێلەکەت دەستەیەک گوڵی بۆ بکڕی. ئەگەر بۆ ماوەی مانگێکە هیچت پێشکەش بە هاوژینەکەت نەکردووە، ئەوا پێویستە ئەمڕۆ شتێکی پێشکەش بکەیت - پەلە بکە، پەرتووکەکە دابنێ و بڕۆ و بیکڕە. خۆ ئەگەر بۆ ماوەی سێ مانگە هیچت پێشکەش بە هاوژینەکەت نەکردووە، ئەوا جێگەی شەرمەزارییە. هیچ ڕێسایەکی دیکە مەخۆنەرەوە هەتا کار لە سەر ئەم ڕێسایە نەکەیت.

دواجار کە دیاریت پێشکەشی هاوژینەکەت کرد کەی بوو؟

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٦١

با گیرفانی هاوژینەکەت لە هی تۆ جیاواز بێت

زۆر کەس دەناسم کە لە گەڵ ئەم ڕێسایە دەکەونە مشتومڕ. تەنیا لە بیرت بێت ئەم پەرتووکە دەربارەی ئەوە نییە کە ئەوەی من بیری لێ دەکەمەوە و پێم ڕاست بێت، بەڵکو لە بارەی ئەوە دەدوێت کە ئاخۆ چی کار دەکات و باشە. زۆر ژن و مێرد دەناسم دەربارەی پارە قسە دەکەن - لە زۆربەی حاڵەتەکاندا جیابوونەوە خۆی دەنوێنێت - بەڵام هەرگیز ئەوەم نەبینیوە کە لە پەیوەندییەکدا ڕوو بدات کە تێیدا دەستگیرانەکان لە یەکتر جیاوازن. لێرەدا ئەوە بە تۆ ناڵێم کە تێبینی چیم کردووە.

پێویست ناکات پارەکەی خۆت کۆ بکەیتەوە، ئەمە هیچ شتێک بەرهەم ناهێنێت. زۆر باشە، لە هەندێک حاڵەتدا ئێوە دەتوانن بە یەکەوە پارە سەرف بکەن بۆ کڕینی شتی هاوبەش وەکو پۆشاکی منداڵان، بارمەتەی خانووبەرە، تێچوونی مانگانە. پێویستە لە سەرەتاوە بزانن کە هەر یەکێک لە ئێوە بە چەند بەشداری دەکات - دەشێت نیوە بە نیوە دادپەروەرانە نەبێت ئەگەر یەکێکە لە ئێوە زیاتر پارە بە دەست بخات، یان زیاتر تەلەفۆن بە کار دەهێنێت.

بەڵام ئەمە تەنیا گرفتێکی بچوکە. ئەگەر ئێوە هەردووکتان پارە پەیدا دەکەن، ئەوا دەبێت ئێوە هەردووکتان تێچووەکان لە ئەستۆ بگرن بە پێی ئەو بنەمایەی کە لە سەری ڕێک

Scanned with CamScanner

دەکەون. دەکرێت تۆ پارە بە بەچکە پشیلەکەی بدەیت بۆ خۆشگوزەرانی لە پشووەکاندا. لە سەرووی ئەمەشەوە، پارەکە هی خۆتە. بۆیە ئەگەر هاوژینەکەت بیەوێت هەموو پاشەکەوتەکەی لە شتی کۆنە سەرف بکات، ئەمە کاری خۆیەتی، ئەمە کاریگەری لە سەر تۆ نابێت. پارەی تێچوونی ئەم مانگەش دراوە، ئەوەش پارەی خۆیەتی. تۆش دەتوانی پارەی خۆت پاشەکەوت بکەیت، یان لە شتێکی سودبەخش و ماقوڵدا بەرهەمی بهێنی یان ئەگەر دەتەوێت هەمووی لە شیرینی سەرف بکە. تێدەگەیت؟ پێویست بە دەمەقاڵێ ناکات.

بەرلەوەی پرسیار بکەیت، ئەمە هێشتا بایەخی خۆی دەبێت ئەگەر پارەیەکی یەکسانیش بە دەست نەخەن یان ئەگەر یەکێک لە ئێوە پارە پەیدا دەکات، ڕاشکاوانە بدوێین، ئەگەر بڕی بە دەست خستنی پارەکانتان لێک جیاوازە، ئەوە باشترین گفتوگۆ ئەوەیە کە تۆ بە ڕێژەی هاوبەش تێچوونەکان لە ئەستۆ بگریت. ئەگەر یەکێکتان دوو ئەوەندە پارە بە دەست بهێنێت، دوو ئەوەندە بە پارەکە بەشدار دەبێت. یان لە تێچوونی مانگانە بە یەکسانی پارەکە دەدەن، بەڵام ئەوەی داهاتەکەی زیاترە پارەی ئێوارە خوانێک لە دەرەوە دەدات، یان لە پشوودا. دەتوانن بابەتەکان لە نێوان خۆتاندا بە ورد و درشتی تاوتوێ بکەن.

ئەگەر یەکێک لە ئێوە تەواوی ڕۆژەکە لە ماڵەوە کار دەکات و لە گەڵ منداڵەکان دەمێنێتەوە و هیچ داهاتێک بە دەست ناخات، ئەوا هاوژینەکەی دەبێت نیوەی پارەکەی پێ بدات. بەمەش ناگوترێت دیاری یان هاوکاری، بەڵکو پارە پێدانێکی دادپەروەرانەیە، چونکە ئەمە پەیوەندی هاوسەرییەکە پێک

Scanned with CamScanner

دەهێنێت. یەکێک لە ئێوە پارە پەیدا دەکات، ئەوی دیکە چاودێری ماڵەکە دەکات. ئەو داهاتەی کە بە دەستی دەخەی لە منداڵەکان و پاککردنەوەی ماڵ و منداڵەکان سەرفی دەکەیت. ئەگەر یەکێک لە هاوژینەکان چاودێریی ماڵەکەی نەکردایە، ئەوی دیکە نەیدەتوانی ئەو پارەیە بە دەست بخات، لە بەر ئەمە ئەو داهاتە، داهاتێکی هاوبەشە لە نێوان هەردووکتان، دەبێت لە نێوان هەردووکتاندا دابەش بکرێت. دوای ئەوەی دابەشتان کرد، دەتوانی بەشی خۆت لە بانکێکدا پاشەکەوت بکەیت.

ئەگەر هاوژینەکەت بیەوێت هەموو پاشەکەوتەکەی لە شتی کۆنە سەرف بکات، ئەمە کاری خۆیەتی و کاریگەری لە سەر تۆ نابێت. پارەی تێچوونی ئەم مانگەش دراوە، ئەوەش پارەی خۆیەتی.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٦٢

بەختەوەری ئامانجێکی بەرزە

دەزانیت کاتێک یەکەم جار ئاشق بووی هەستت چۆن بوو؟ زۆر ڕاڕا و لاواز بووی، دڵەکوتەت بوو، نەتدەتوانی بیر لە هیچی دیکە بکەیتەوە؟ ئەمە شتێکی ناوازەیە، وا نییە؟ لە لایەکی دیکەوە، ئەم لاوازی و دوودڵیە دەتباتە ناو جیهانی خەم و پەژارەوە، هەم لە کاتی کارکردن و هەم لە کاتی خواردن. لە ڕاستیدا زۆر دژوارە.

هەندێک کەس ئالّودەی دەبێت. هەست بە ژیانیان ناکەن هەتا ئاشق نەبن، بەڵام بە دڵنیاییەوە پەیوەندی هاوسەری بەم شێوەیە نامێنێتەوە. ئەمڕۆ بێت یان سبەی باوەڕت بە خۆت دەبێت و لە هاوژینەکەت دڵنیا دەبی کە نیگەران و ڕەنجاو نەبیت. لە گەڵ ئەوە ڕادێی هەست بە بوونی ئەو بکەیت و پێویست ناکات لە تەلەفۆنەوە بۆی ڕابکەیت. کەواتە ئەگەر تۆ ئالّودەی "ئاشق بوون" بوویت، ئەوا پێویستە واز لە هاوژینەکەت بهێنی و کەسێکی دیکە بدۆزیتەوە و ئاشقی بیت.

دەشێت سەرسام بیت بۆ چی دەستەواژەی "ئاشق بوون"م زەق کردۆتەوە. زۆر باشە، لێرەدا دوو هۆکار هەن، یەکەمیان پێویست ناکات ئاشق بیت بۆ ئەوەی ئەو هەستەت هەبێت و دەشێت تووشی هەڵە بیت. دەکرێت ئەمە هەر خۆی لە چوارچێوەی شەهوەت و شەیدابوون بەدی بکات و بگرە ئەوە هەر ئاشق نەبێت. هۆکارەکەی دیکەش ئەوەیە نامەوێت بڵێم

Scanned with CamScanner

ئەگەر تۆ ئەم هەستەت نەبێت، ئەوا تۆ ئاشقی هاوژینەکەت نیت.

زۆر هۆکاری باش هەن کە بۆچی ئەم دۆخە سۆزداریيە هەتا کۆتایی بەردەوام نابێت. دەتوانی ڕەفتار نەنوێنی، ئەم دۆخە زۆر نیگەرانی و شادومانی لە خۆی دەگرێت لە دوای ماوەیەک لە هاوسەرگیری کردن نیگەرانی و خەم و پەژارە خامۆش دەبێت وات لێ دەکات ئەوەندی دەکرێت دڵخۆش و شادومان بیت. هێشتا دەتوانن شتی خۆش و نایاب بەیەکەوە بکەن، بەڵام پەیوەندیی هاوسەرییەکە خۆی دەبێت بە ڕۆتین، خۆشبەختانە بە باشترین شێوە.

ئەی چی دەکەیت ئەگەر لە ئاست ئەوە هاتی کە ناتوانیت شەوانە بخەوی یان ناتوانی بیر لە هیچی دیکە بکەیتەوە؟ زۆر باشە، بە دڵنیاییەوە ئەمە جیاوازە. بۆ هەندێک کەس ئەوەی کە هەیە جێگەی بایەخ نییە، بەڵام بۆ ئەوانەی کە بەخت و دادووەرییەکی باش و پەیڕەوکاری ڕێسایە، کۆتایی بە چی دەهێنیت ئەگەر هەمووی لە چوارچێوەی خۆشی و شادیدا دەبینێتەوە.

خۆشی و شادی، زیاتر لە هەست و سۆزێکی کاتی دەگرێتەوە. ئاسودە بوون مانای ئەوە نییە کە تۆ ئاشقتری، بەڵکو بە واتای ئەوە دێت کە تۆ بە ڕاستی و لە قوواڵایی دڵتەوە ئاشقی، بە تەواوی ماناوە بێ ئەوەی ئەو ئەشقە لە ناو کەوانەدا زەق بکرێتەوە.

لە سەرەتای قۆناخی دڵداریيەوە، بە قۆاپەکەوە مەبە، بەڵکو وردبین بە و دڵنیا بەوە کە تۆ شوێنپێی ڕێسا دەکەویت.

Scanned with CamScanner

سەرەتا ئەم هەست و سۆزە خامۆش و کپ دەبێت. شتێکی باشتر و بە بەهاتر، گەرمتر و خۆشەویستتر جێگەی دەگرێتەوە. کاتێک ئەمە لە دایک دەبێت، بیر لەوە مەکەرەوە کە چیت لە دەست داوە، بەڵکو بیر لەوە بکەرەوە کە چیت بە دەست هێناوە. ئەمەش بریتیە لە بەختەوەری و کامەرانی – دەبێت بەمە زیاتر دڵخۆش بیت.

لە سەرەتای قۆناخی دڵدارییەوە، بە قۆلاپەکەوە مەبە، بەڵکو وردبین بە و دڵنیا بەوە کە تۆ شوێنپێی ڕێسا دەکەویت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٦٣

لە ڕووی داراییەوە بەرامبەر یەکتر بەخشندە بن

لەمەدا ئێوەیە بەیەکەوەن. بۆیە لە بەرژەوەندی هەردوو لایە بۆ ئەوەی یەکێک لە ئێوە یارمەتی ئەوی دیکە بدات ئەگەر لە هەوڵ و تێکۆشاندایە - ئەمە ئەوەیە کە دەیکەین بۆ ئەو کەسەی خۆشمان دەوێت کاتێک لە کێشە و گرفتدایە. ئەمەش مانای ئەوە نییە کە تۆ پشتگیری دەکەیت، کاتی خۆتی بۆ تەرخان دەکەیت، هێز و وزەی خۆتی پێ دەبەخشیت، ئۆتۆمبێلەکەی خۆتی پێ دەدەیت، سەرجێی لە گەڵ دەکەیت، ژەمەکان، پشووەکان، کارەکان، منداڵەکان - ئینجا هێڵێکیش بکێشە کاتێک مەسەلەکە دێتە سەر پارە. نەخێر، بە داخەوەم ئەمە پارەش دەگرێتەوە.

تێناگەم بۆ خەڵک ئەمە دەکات، لە هەموو شتێکیاندا بەخشندە دەردەکەون، بەڵام کاتێک مەسەلە دێتە سەر پارە، دەست بە گیرفانیانەوە دەگرن، تەنانەت ئەگەر خەم و پەژارە دڵی هاوژینەکانیانی داگرتبێت. ئێستا سەیر بکە، ئەگەر تۆ پارەت زیاتر هەیە لە هاوژینەکەت، ئەوە تۆ دەبێت زیاتر سەرف بکەیت، لە هەموو شتێکدا، لە ڕاستیدا ئەمە مەسەلەکەیە.

پێویست بە ژماردن و حیسابات ناکات. کەس حەز بەوە ناکات ئاخۆ تۆ چەند پارە دەدەیت بە هاوژینەکەت، لە بەر ئەوە کاتت بە هەدەر مەدە. ئەوەش بیر خۆت مەهێنەرەوە کە ئەو چەندی پارەی بە تۆ داوە، کاتێک داهاتی لە تۆ زیاتر

Scanned with CamScanner

بـووە، یان دەسـت بە حیسـابات بکەی ئاخۆ تـۆ چەندێک پارە دەدەیـت بـە هاوژینەکـەت. کەس گرنگـی بەمە نـادات، چونکە ئەمـە خـۆی شـتێکی گرنـگ نییـە. تەنیـا پـارە گرنگـە. بەڵێ، پێویسـتە بـۆ گەیشـتن بـە مەرامێکـی دیاریکـراو - مەرامێک کـە پێشـتر بناغـەی دانـراوە، ئەگـەر پارەیەکـی پاشـەکەوتت هەیـە، لـە گـەڵ هاوژینەکـەت هاوبەشـی پـێ بکە - بـەڵام لە سـەرووی ئەمەشـەوە پارە بایەخی زۆر کەمتـرە لە پەیوەندیی هاوسـەریتان، وا نییـە؟ ئەگـەر نـا، دەبێت تۆ وەکو سـۆفیەک بژیـت و ڕۆژەکانـت لـە زەلـکاوی نیگەرانیـدا بە سـەر بەریت دەربـارەی بەگەڕخسـتنی سـەرمایەت و وەبەرهێنان، شـەوانە بـە تەنیا لە سـەر جێگەکەت پاڵ بکەویت و سـەر بکەیتە سـەر سـەنیرێک کـە پڕە لـە پارە.

مـن ئـەوە نالێـم کـە نەدەبوایـە پاشـەکەوتت هەبێـت یـان مووچـەی خانەنیشـینیت نەبێت یان هەر شـتێکی لەم شـێوەیە. مـن ئـەوە نالێم کە تۆ ناچـاری پشـتگیری هاوژینەکەت بکەیت بـۆ هەمـوو هۆگرییەکـی قومارکـردن، بەڵکـو مـن دەربارەی پـارەی پاشـەکەوت دەدوێـم. ئەگەر تـۆ زیاتر پـارەت هەیە لە هاوژینەکـەت، تۆ پارەی سـینەما یان پـارەی ژەمێکی خواردن لـە دەرەوە بـدە، یـان پـارەی پشـوویەک، یـان بـە جۆرێـک مامەڵـەی لـە گـەڵ بکە کە ئـەو دەیەوێت شـتێکت بـۆ بکڕێت، بـەڵام خـۆی ناتوانێـت بیکڕێـت. یـان بـڕە پارەیەکی پـێ بدە هەتاوەکـو کۆتایـی هەفتـە پارەکەی خـۆت دێت.

کاتێـک ڕێسـای ٩٧ دەخوێنیتـەوە - نـا، نەخێـر، ئێسـتا مەیخوێنـەرەوە، من هێشـتا ئەمەم تەواو نەکـردووە - دەبینیت کـە نابێت پـارە بـە هاوڕێکانت بدەیـت هەتا ئامادەیـی ئەوەت

Scanned with CamScanner

تێدا نەبێت کە وەرینەگریتەوە. باشە، لەم حاڵەتەدا پێویست ناکات پارە بدەیت بە هاوژینەکەت، مەگەر بڕێکی زۆر نەبێت. ئەگەر بڕە پارەیەکی کەم بێت، ئەوا تۆ بە قەرزت داوە، تۆ دەبێت ئەو بڕە پارەیە پێشکەشی بکەیت. هاوسەرەکەت شیاوتر و بەهادارترە؟ لە ڕاستیدا، ئایا هاوژینەکەت لە خاڵکی دیکە بە بەهادارتر و بەنرختر نییە؟

کاتێک مەسەلەکە دێتە سەر پارەی زۆر، ئەوا لە ڕاستیدا ناتوانیت پێشکەشی بکەیت، دەبێت لەو سۆنگەیەوە بیر بکەیتەوە کە ئەگەر پارەکەی نەدایەوە چی ڕوو دەدات. ئایا لە بیری دەکەیت یان بە جۆرێک پەیوەندیی هاوسەریتان تێکدەشکێنی کە بە سەد زانا چاک نەبێتەوە؟ پێشنیاز دەکەم ئەگەر ئەم تێکشکاندنە گەورە بێت، ئەوا وا باشترە پارە بە قەرز نەدەیت بە هاوژینەکەت، هەتاکو لە وەرگرتنەوەی دڵنیا نەبیتەوە. شتێکی زۆر سەخت و دژوارە، تۆ دەبێت ئامادە بیت کە چاوەڕێی وەرگرتنەوەی نەکەیت. تەنیا ئەوەت لە بیر بێت کە لێرەدا چی گرنگە - ئەو کەسەی کە تۆ خۆشت دەوێت یان پارەی ناو دەستت.

ئەگەر تۆ پارەی زیاترت لە هاوژینەکت هەیە، دەبێت تۆ زیاتر سەرف بکەیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٦٤

تۆ هەموو ڕۆژێک بژاردەیەک بنیات دەنێی

هەستت بە چی کرد کاتێک ئەم بەیانییە لە خەو هەستایت؟ دڵخۆشی، هیوا، ئامادەبوون بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی ڕۆژێکی شادومان و خۆش ببیتەوە. چۆنت هەست کرد دەربارەی پەیوەندیی هاوسەرییەکەت؟ پێم وایە ئەویش هەستێکی خۆش بوو، ئەگەر تۆ لێرەیت، هێشتا ئەم تەوەرە دەخوێنیتەوە، دەتوانیت بچیتە دەرەوە هەر کاتێک حەز بکەیت و هەر شوێنێک پێی دەزانی. خۆ ئەگەر دڵخۆشیش نیت، ئەوا هەر دەتوانی بڕۆیت.

دەزانم کە دەشێت نیگەرانی منداڵەکانت بی یان هیچ شوێنێک نەبێت بۆی بچی، یان دایک و باوکت دەترسن، بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە کە تۆ ناتوانیت بچیتە دەرەوە. دەکرێت ئەوانە هەموو هۆکارێک بن بۆ ئەوەی مانەوە لەماڵەوە هەڵبژێریت، بەڵام هەر ئەوەی کە هەیە - بژاردەیەکە.

هەموو ڕۆژێک تۆ ئەوە هەڵدەبژێریت، بۆ ئەوەی لەم پەیوەندییە هاوسەریەتدا بیت. ئەگەر شتەکان هەڵە بن، ئەوا هەوڵی چارەسەرکردنیان نادەیت یان دەمێنیتەوە سەربارەی ئەو ڕاستییەی کە ناتوانرێت چارەسەر

Scanned with CamScanner

بکرێن. ئەمە بژاردەی خۆت بووە بۆ ئەوەی لە گەڵ ئەم کابرایە هاوسەرگیری بکەیت، سەرباری هەموو کەموکوڕییەکی خۆت.

بۆیە لەو بارەوە گلەیی و گازندە مەکە. ئەوەی مەبەستمە ئەوەیە. دڵخۆش بە بەوەی کە هەتە یان چوونە دەرەوە هەڵدەبژێریت، بەڵام گاڵتە بە خۆت مەکە کە تۆ بژاردەت نییە و پاشان پرتە و بۆڵە بکەیت. ئەگەر ئەوە بکەیت، ئەوا تۆ هەستی بەرپرسیاریەتی لە دەست دەدەیت بۆ ژیانی خۆت. بزانە تۆ بەرپرسیاری لەوەی کە ئێستا لە کوێی. ئەگەر بە جێگە و پێگەی خۆت دڵخۆشیت، ئەوە مانای وایە تۆ دەتوانیت دەستێک بە پشتی خۆتدا بهێنی، چونکە تۆ شیاوی ئەو جێگە و پێگەیەی. خۆ ئەگەر دڵخۆش نیت، ئەوە تاکە کەسێک کە دەتوانێت تۆ بگۆڕێت، هەر خۆتی، هەڵەی کەسیش نییە ئەگەر خۆت هەڵنەستی بە جێبەجێ کردنی ئەمە.

هاوڕێیەکم هەیە پێی گوتم کە چەندە دڵخۆشە. بەختەوەرە بە هاوبەشی کردنی ژیانی لە گەڵ ئافرەتێک کە لە ناخی دڵیەوە خۆشی دەوێت، بەختەوەرە بە کارێک کە کاتێکی زۆری دەداتێ بۆ ئەوەی لە گەڵ منداڵەکانی بێت. زۆر بە ئارامی هەوڵم داوە کە بۆی ڕوون بکەمەوە ئەوە بەخت و شانس نییە - من خۆم پەیوەندی هاوژینییەکی باشم بنیات ناوە، خۆم کارێکی قورسم کردووە بۆ بەدەست

Scanned with CamScanner

خستنی پیشەیەک کە ژیانم دابین دەکات و کاتم پێ دەدات بۆ منداڵەکانم، چونکە ئەمانە ئەو شتانە بوون کە گرنگییان بۆ من هەیە - هەروا بە ئاسانی نەکەوتوومەتە ئەو ژیانەوە. من نااڵێم کەسێکی تەواو کاملم - هەزاران هەڵەم کردووە، بەاڵم ئەو هاوڕێ تایبەتیەی خۆم تەنیا سەرنج دەخاتە سەر دوو شت کە بە دروستی کردوومە، چونکە ئەویش هەوڵ و تێکۆشانییەتی بۆ بە دەستخستنیان.

لێرەدا کێشەکە ئەوەیە کە ئەم هاوڕێیە ناتوانێت بە دەستی بخات، چونکە لۆمەی هاوژینەکەی دەکات بۆ بوونی پەیوەندییەکی مامناوەند و پیشەکەی وای لێ دەکات لە منداڵەکانی دوور بێت. ئەگەر ئەوەی قبوڵ کردووە کە من بۆ ژیانی خۆم بەرپرسیارم، ئەوا ئەویش دەبێت ئەوە بزانێت کە بۆ ژیانی خۆی بەرپرسیارە، بەاڵم لۆمەکردنی خەڵکی دیکە، چارەنووس، بەخت و شانسی خراپ ئاسانترە. ئەمە شتێکی خراپە، چونکە هەرگیز لە زەلکاوی کێشە و گرفت نایەتە دەرەوە و پەیوەندیی هاوسەری هیچ بەرەوپێشچوونێک بە خۆیەوە نابینێت، هەتاوەکو درک بەوە نەکات کە لە گەڵ ئەو ژیانە بسازێت کە تێیدایە. هەر کە ئەوەشمان قبوڵ کرد، ئەوە ژیانمان دەبێتە بژاردەی دەستی خۆمان، زۆر ئازادی و سەربەستی تێدا بەدی دەکرێت کە تیایدا چێژ لەوە

Scanned with CamScanner

دەبینین کە هەمانە، یان بڕیار دەدەین ڕووی خۆمان بە ڕووی ئاراستەی خۆش و تازەدا بکەینەوە.

بزانە کە تۆ بەرپرسیاری لەوەی کە ئێستا لە کوێی.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٦٥

مەبە بە قوربانی

قوربانیدان زۆر ئاسانە، وا نییە؟ دەزانم، چونکە ئەگەر دان بە خۆمدا نەگرم ئەوا دەبم بە قوربانییەکی تۆقێنەر. ئەوە تەنیا بۆ ڕەزامەندیی خۆمانە تا هەست بکەین کە ئەو هەموو کینە و بێزارییە لە ناو دەمارەکانماندا دێت و دەچێت. لێرەدا تەنیا یەک کێشە هەیە.

ناتوانیت ڕێگە بە هەموو کەسێک بدەیت کە تۆ بوویت بە قوربانی، تەنانەت هاوژینەکەشت کە سودی ئەمە هەمووی بۆ ئەو دەگەڕێتەوە. ئەگەر کەسێک بزانێت کە بە بێدەنگی و بێ گلەیی و گازندە ئازار دەچێژیت، ئەوە شتێکی بەهادار نابێت. ئەوە هیچ خۆشییەکی تێدا بەدی ناکرێت. قوربانیدان کەسێکی دەوێت کە شایەتی بدات.

ئەی کەوایە بۆ ڕێگە نادەیت کەس بزانێت؟ من پێت دەڵێم، چونکە ئەگەر ڕێگە بدەی خەڵک بەمە بزانێت و درکی پێ بکات، ئەوا لە ڕاستیدا تۆ قوربانی نادەیت، وایە؟ گیانبەخش ئەو کەسەیە کە لە ناخی خۆیدا دەکوڵێت و ئازار دەچێژێت بێ ئەوەی گلەیی و گازندە بکات، بەڵام ئەگەر ئەمەشت کرد ئەوا هیچ کەسێک تێبینی ئەمە ناکات. لە بەر ئەوەی دەبێت کەمێک نوزەنوز و گلەیی و گازندە بکەیت بۆ ئەوەی ئامانجەکت بپێکیت، وا نییە؟ ئەمەش ئەوە نییە کە گیانبەخشی ڕاستەقینە دەیکات. ئەوان نااڵێن: "باشە، دووبارە خوانی ئێوارە ئامادە

دەکـەم. گرنـگ نییـە کـە دوێنێش هەر مـن ئامادەم کـردووە. گیانبەخشـی ڕاسـتەقینە بزەیـەک دەکات و خوانـی ئێـوارە بە جوانـی و دڵبـەری ئامادە دەکات. دەبێت خۆشـیی ئەمە لە چیدا بێـت کە تۆ شـتێکی ئەوتۆ بکەیـت؟ تەنانەت بیسـتوومە خەڵک دەڵێـن: "زۆر باشـە، من قوربانییەکـە دەدەم." نـا، نەخێر! ئەمە ئەوە نییـە کە گیانبەخـش و قوربانیدەری ڕاسـتەقینە دەیڵێت.

ئەگەر خۆت بکەیت بە چێشـتخانەیەکدا و بڵێی: "زۆر باشە، زۆر باشـە، دیسـان، من - خواردنەکە ئامادە دەکەم"، ئەوا لێرەدا بە هیـچ شـێوەیەک تۆ نابیت بـە گیانبەخش. دەتوانیـت نوزەیەکت لێـوە بێـت بـۆ ئامادەکردنـی خواردنەکـە، بـەڵام دەبینیت ئەم ئـاکارە لـە پێنـاو دروسـتکردنی گفتوگـۆ و مەشـتومڕە، نەک خامۆشکردنی.

قوربانیـدان لە گەڵ تۆران ڕێ دەکات، جۆرێکە لە دریژەپێدەری ئـەم شـتێکە کە ئێمـە وەکو پەیـڕەوکاری ڕێسـا نایکەین. ئێ، زۆر باشـە، هەندێـک جار هەڵـە دەکەین، بەڵام هەر بە ڕاسـتی هـەوڵ دەدەیـن کە نەیکەین (بەڵێ، تەنانەت ئەگەر چێژیشـی لێ وەرگریـن)، زۆر بەداخەوەیـن کـە ڕێگە دەدەین بێتـە ئاراوە و ڕوو بـدات. قوربانیـدان و تۆران یارییەکن دروسـت کراون بۆ خوڵقاندنـی کەشـێک و پاڵنەرێک بۆ مشـتومڕ کـردن. زیرەکی لێـرەدا بـەدی ناکرێت و ئەمە کاری گـەوران نییە.

وا باشـترە خوانـی ئێـوارە دوا بخریـت و گفتوگۆیەکی مانادار و هەسـتیار لـە سـەر ڕوونکردنـەوەی تـۆ سـەرچاوە بگرێت وەکـو کەسـانێکی گـەورە کـە ئاخۆ چ لـە گۆڕێیە تـۆ نیگەران دەکات، بەمـەش هاوژینەکـەت بـە هەمان ڕەفتـاری تۆ وەڵامت

Scanned with CamScanner

دەداتــەوە. ئەمە باشــترە لە خۆخســتنە ناو کێشــەوە - کە ئەم کێشــەیەش مانــای خۆی لێ دەکەوێتەوە، بــە پێچەوانەی ئەدا و شــێوازی قوربانیدان بۆ چارەســەرکردنی – لە بــەر ئەوە ئێوە هەردووکتــان دەتوانــن بــە شــێوەیەکی گونجــاو چارەســەری بکەن. کەواتە، ئایا چارەســەر کردنی گرفتەکە زۆر باشــتر نییە لەوەی کــە خۆت بــە گیانبەخش پیشــان بدەیت؟

ئەگەر ڕێگە بدەیت خەڵک بەمە بزانێت و درکی پێ بکات، ئەوا لە ڕاستیدا تۆ قوربانی نادەیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٦٦

واز لە پەلاماردان بهێنە، کەسێکی دیکە دەبێت ئەوە بکات

کامە سەرەتا دەستی پێکرد - پەلاماردان یان پەیوەندییەکی خەمبار؟ یاری نواندنی دڵنەرمی و میهرەبانی (کامی بلیمەتانە بەرز نرخێندرا) شتێکە بەڵام ئەو پەیوەندییانەی کە بە ناو دۆخێکی ڕەشدا ڕێ دەکەن زۆربەیان بە جۆرێک لە پەلاماردانی ئەشق و بەخشندەیی هەژمار دەکرێت لە لایەن یەک یان هەردووک هاوژینەکە. ئایا ئەمە ئەوەیە کە شتەکان تاڵ و تفت دەکات؟ یان ئەمە دەرەنجامێکە.

لە ڕاستیدا، ئەمە گرنگ نییە. ئەوەی گرنگە ئەوەیە کە بوەستێنرێت. دەشێت هەموو نەهامەتییە سەختەکانی دیکەت سارێژ بکەیت، بەڵام ئەگەر هێرشکردن نەوەستێنی، ئەوا هێشتا پەیوەندییەکی خەمگین و دڵناخۆشت دەبێت. ئێوە هەردووکتان یەکتر بێ هێز و لاواز دەکەن، هەردووکتان هەست بە ئەشق و خۆشەویستی ناکەن، هەست ناکەن کە پارێزراون، هەست ناکەن پشتیوانیتان لێ دەکرێت، هەست ناکەن کە مەشق و ڕاهێنانت پێ دەکرێت. بەمەش هەردووکتان خەمبار و مایەپووچ دەبن.

دەزانم، دەزانم، تۆ تەنیا لە بەر ئەوە دەیکەیت، چونکە هاوژینەکەشت دەیکات. تۆش هەست بەوە دەکەیت و دەیزانی؟ هاوژینەکەشت تەنیا لە بەر ئەوە دەیکات، چونکە

Scanned with CamScanner

تۆ دەیکەیت. چەندین هۆکار و بیانوو و پاساو هەن بۆ بەردەوامبوون، ئەمانەش هەموو ئاسان و سادە دەبن بۆ تێگەیشتن، بەڵام هیچ کام لەمانە دڵخۆشت ناکەن.

کەسێک دەبێت دەستپێشخەری بکات، ئەو کەسەش تۆی. بۆچی تۆ؟ چونکە بە دڵنیاییەوە تۆ پەیڕەوکاری ڕێسای. لە بەر ئەوە ئەمە دەکەوێتە سەر تۆ. تەنیا دەمت بگرە کاتێک پێت وایە کەسێک شتێکی چەوت دەڵێت، ڕەخنەیەکی بێ بایەخ، تەنیا هێمنیت بپارێزە و بە خۆت بڵێ ئەمە ئەو جۆرە پەیوەندییە نییە کە تۆ دەتەوێت و، ناشتەوێت ببی بە بەشێک لەمە.

سەرەتا سەخت و دژوار دەبێت، بەڵام ئەم جۆرە ڕەفتار نواندنە شێوەی بنیاتنانی خوویە. کاتێک ئەمە دەکەیت بە خوو بۆ خۆت کە ئەوەی لە قوواڵیی بیر و هزرتدایە دەرینەخەیت ئەوا وا هەست دەکەی کە هاوژینەکەت کەمتر هەست بە بەهێزی دەکات. دوای ماوەیەک، هاوژینەکت دەست دەکات بە تێبینی کردن کە ئەو تاکە کەسە یارییەکە دەکات. ئەگەر دەتوانی هۆشیارانە لە گەڵی بدوێی بە هیوا و بەختەوە، ئەوا هاوژینەکەت هان دەدەیت بۆ ئەوەی ئەم لێدوانانە ئاراستەی خۆی بکاتەوە. تەنانەت ئەگەر هەندێک جاریش وا بکات، ئەوا هێشتا کۆمەڵێک شتی بێ بایەخ و کەم بەهات لە ماڵەکەدا کەم کردوونەتەوە. ئەمەش شتێکی باش دەبێت. کاتێک هەردووکتان بەرەوپێشچوون بە خۆتانەوە دەبینن ئەوا هاندانێک دێتە ئاراوە بۆ ئەوەی زیاتر هەوڵ بدەن.

ئەگەر کێشە و گرفتی زیاتر هەبوو، بە دڵنیاییەوە تۆ دەبێت

Scanned with CamScanner

ئامانژەیان پێ بکەیت و دەریانببڕی. بەمەش ئاسانتر دێتە بەرچاوت ئەگەر کارەکە نەبووبێتە هۆی گێژاو و پەلاماردان و نەڕێنی بوون - ئەمەش وا لە تۆ دەکات زیاتر هەست بە باشی بکەیت و هەر لەو کات و ساتەدا بڕیارەکان ساڕێژ بکەیت، بەڵام ئەگەر درێژەی کێشا وات لێ دەکات زۆر هەست بە خراپی بکەیت.

بە کورت و پوختی، تۆ تەنیا هیوا ناخوازی بۆ ڕیشەکێش کردنی پەلاماردان، بەڵکو هەموو بیر و بۆچوونە نەڕێنییەکان دەگۆڕییەوە بە بیر و بۆچوونی ئەڕێنی. شادومانی، بەرزنرخاندن. بەم شێوەیە چەند هەست بە باشی دەکەیت؟

سەرەتا سەخت و دژوار دەبێت، بەڵام ئەم جۆرە ڕەفتارنواندنە شێوەی بنیاتنانی خوویە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٦٧

پێویست ناکات ڕێساکانتان هاوشێوەی یەکتر بن

ئێمە هەموومان جیاوازین، ئەگەر هاوژینەکەت کەسێکی کت و ماتە ئەوا بە شتێکی نامۆ دەردەکەوێت، هیچ نیگەرانییەک دەرنابڕێت. ئەگەر هاوژینەکەت لە تۆ جیاوازە، ئەوا بە دڵنیاییەوە ڕێسای جیاوازی پێویستە. بێگومان ڕێسای جیاواز لە ڕێساکانی ئەم پەرتووکە، ئەو ڕێسایانەی کە جیهانین، من لەم پەرتووکەدا ئەوانم بەرجەستە نەکردووە (ئازاری یەکتر مەدەن، ئەندامانی خێزانی یەکتر مەکوژن)، بەڵام ڕێساکان یان بنەماکانی ڕۆژانە کە کاریان پێ دەکەن و لە سەریان دەڕۆن، با هاوشێوەی یەکتر نەبن.

ئەمە شتێکی دادپەروەرانەیە. دواجار ئەوەی کە دادپەروەری نییە، ئەوەیە وا لە هاوژینەکەی بکات لە سەر ڕێسایەک بڕوات کە لە گەڵ ئەو ناگونجێت و شتێکی پێویست نییە، تەنیا لە بەر ئەوەی ئەو ڕێسایە بۆ تۆ کار دەکات. وا دابنێ کە یەکێک لە ئێوە ڕقی لە بەرزاییە، ئەمە شتێکی دیار و ئاشکرایە کە نابێت ئەو کەسە بە سەربراندا سەربکەوێت و کاشییەکان چاک بکاتەوە یان بچێتە سەر و بێتە خوارەوە بە پەیژەیەکی کەچ بۆ سەربان. خوازیارم ئەمە پێویست بە پێگوتن نەکات.

ئێستا وا دابنێ کە هەردووکتان لە گەڵ بەرزایی کێشە و

Scanned with CamScanner

گرفتتـان نییـه، بەڵام یەکێـک نیگەرانـە ئەگەر ئـەوەی دیکە لە ماڵـەوە نەبێت کاتێک کـە گوتوویەتی دێتە ماڵەوە. ئایا شـتێکی خـراپ ڕووی داوە؟ ئایا ڕووداوی هاتوچـۆ و پێکدادان هاتۆتە پێـش؟ ئەم جـۆرە تایبەتمەندییە شـتێکی لۆژیکی نییـە، چونکە ڕێسـایەک لێرەدا هەیە، ئەو کەسـە تەلەفـۆن دەکات ئەگەر دوا بکەوێـت، لـە بـەر ئەوە پێویسـت نـاکات هاوژینەکـەی تووڕە بێت.

ئەگـەر ئـەم ڕێسـایە قبـوڵ نەکـەن، ئـەوا کێشـەکان چەکەرە دەکـەن، هاوژینەکـە دەڵێـت: "نازانم بـۆ دەبێت مـن تەلەفۆنت بـۆ بکـەم. داوات لـێ ناکەم تەلەفۆنم بـۆ بکەیت." نا نـا، نەخێر – ئەمـە هەڵسـوکەوتێکی هەڵەیـە. ئامانجەکـە ئەوەیـە کە لێردا تـۆ هاوژینەکـەت وا لـێ بکەیت هەسـت بە دڵخۆشـی بکات و هەسـت بکات کـە پارێزگاری لێ دەکرێت و ئـەو دەخەیتە پێش خۆتـەوە. ئەگەر پەیوەندییەکی تەلەفۆنـی هاوژینەکەت دڵخۆش دەکات، ئـەوا تۆ کێشـەت چییە؟

ئەمـە بە سـەر شـتەکانی دیکـەش جێبەجـێ دەبێت. دەشـێت یەکێـک لە ئێوە حەز بکات چا لە پەرداخێکـی تایبەتدا بخواتەوە لـە کاتێکـدا ئەوی دیکە لـە هەرچییەکدا بێت چاکـە دەخواتەوە. دەکرێـت یەکێـک لە ئێوە پـەرش و بڵاو و هەڵەشـە بێت، بەڵام ئـەوی دیکـە پوخت و خاوێـن بێـت (هەریەکـە و دەتوانێت لە ناوەندێکـدا بێـت بۆ ئـەوەی ببێت بە خـۆی). لەوانەیـە یەکێک لـە ئێوە حـەزی بە تەنهایی بێـت، بەڵام ئەوی دیکـە کەیفی پێ نەیـەت. ڕەنگـە یەکێک لە ئێـوە دانی لە گەڵ بەیانیـان نەکوڵێت و هەرگیـز هەڵنەسـتێت چـا یـان قاوە بۆ ئـەوی دیکـە ئامادە بـکات، لە کاتێکـدا ئەوی دیکـە پەرداخێک چا بـۆ هاوژینەکەی

Scanned with CamScanner

ئامادە دەکات.

ئەگەر تۆ ئەم ڕێسایە پەیڕەو دەکەیت، ئەوا نەک هەر ئێوە، هەردووکتان هەست بە خۆشەویستی و پاڵپشتیی یەکتر دەکەن، بەڵکو درک بەوە دەکەن هەرچەندە دەکرێک هەندێک ڕێسا نادادپەروەرییان تێدا بەدی بکرێت (بۆ نمونە، هەمان هاوسەر بەیانیان زوو هەڵدەستێت)، بەڵام بە گشتی شتەکان هاوسەنگییەکی زۆر ناوازە لە خۆ دەگرن (ڕەنگە ئەوی دیکە لە شەودا دوا شتەکانی ڕێک و پوختە بکات). ئەگەر هەموو ڕۆژێک هاوسەنگی فەراهەم نەهێنیت، ئەوا بە تێپەڕبوونی کات فەراهەم دێت. بەهەرحاڵ، ئەمە دەربارەی ئەوە نییە کە چی دادپەروەرییە و چی دادپەروەری نییە، بەڵکو ئەمە دەربارەی ئەوە دەدوێت کە دڵنیا بیت هاوژینەکەت هەرچی هەیە دڵخۆشی دەکات.

ئامانجەکە ئەوەیە لێردا تۆ هاوژینەکەت وا لێ بکەیت هەست بە دڵخۆشی بکات و هەست بکات کە پاڵپشتی دەکرێت و ئەو دەخەیتە پێش خۆتەوە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٦٨

ئەگەر ئەمە بۆ هاوژینەکەت گرنگترە لە سەر شێوە و شێوازی ئەو بڕۆ

لە ڕێسای ٥١دا قسەم لە بارەی ئەوە کرد کە متمانە بە هاوژینەکەت بکەیت بۆ ئەوەی شتەکان بە شێوە و شێوازی خۆی بکات، خۆت تێهەڵنەقورتێنیت، سەرزەنشتی نەکەیت و ڕەخنەی لێ نەگریت. زۆر باشە، منیش لە گەڵ ئەوەم، لە گەڵ ئەوەشدا، هەندێک شت هەن کە یەکێک لە ئێوە زۆر بەهێزتر هەستیان پێ دەکات لەوەی دیکە. بۆچی ڕێگە نەدرێت بەو شێوازە بیکات ئەگەر ئەمە دەبێتە هۆی دڵخۆشبوونی ئەو؟ دواجار، ئەمە هەر بەختەوەرەیی هاوژینەکەتە کە بە لای تۆوە گرنگە، ئەی وا نییە؟

هاوڕێیەکم هەیە کە ئەرکی قاپ شوشتی لە ئەستۆدایە بۆ ئەوەی ئەوەندەی دەکرێت قاپەکان بە قاپشۆر پاک بکاتەوە، ڕقیشی لەوەیە ئەگەر پێی بگوترێت ئەوەی کە دەیکات "هەڵەیە". لە سەر ئەوەش سوورە کە هیچ شتێک بە ناوی "شێوە و شێوازی هەڵە" لە گۆڕێدا نییە بۆ قاپ شوشتن بە قاپشۆر. ئەوەی کە بە شێوەیەکی جیاواز هەوڵ دەدات پێی بڵێت، ئەوا تەنیا ڕەخنەیەکی ناپێویستە و لەو بارەوە زۆر تووڕە دەبێت. ئەوەندەی کە بزانم خێزانەکەی حەز دەکات بە شێوەیەکی دیکە قاپشۆرەکەی قاپی پێ بشۆردرێت، بەڵام شتەکە وایە نابێت پێی بڵێت، چونکە شتێکی ئاشکرایە کە

Scanned with CamScanner

مێردەکەی وا هەست دەکات خێزانەکەی دەست لە کاری ئەو وەردەدات - هەرچەندە لە ڕاستیدا ئەوەی کە ژنەکەی هەوڵی بۆ دەدات بریتییە لە جەختکردنەوە لە سەر ئەوەی کە قاپەکان بە پاکی دێنە دەرەوە.

ئێستا، ئەمە بیانوویەک نییە بۆ ئەوەی ڕابکەیت و بە هاوژینەکەت بڵێی: "من پەرتووکەکانی بەڕێز تیمپلەرم خوێندوونەوە، گوتوویەتی کە دەبێت بەو شێوازەی من قاپشۆرەکە بۆ قاپ شوشتن بەکار بهێنیت، چونکە لە ڕاستیدا ڕقم لێیە کاتێک تۆ دەوروبەرەکان کۆ دەکەیتەوە..." نا نا، نەخێر. من بە هیچ شێوەیەک مەبەستم ئەوە نییە. ئەمە ڕێسایەکە بۆ تۆ، نەک بۆ هاوژینەکەت. من بە شێوەیەکی سادە دەڵێم لە ژن و مێردا، بە لایەنی کەم یەکێکیان، تێبینیم کردووە - هەردووکیان - وا دەکەن سەری بۆ هەستی بەهێزی هاوژینەکەی نزم بکات لە شتێکی دیاریکراودا، بەمەش شتەکان زۆر بە شێوەیەکی گونجاو، خۆشەویستانە، هاوڕێیانە و دڵخۆشکەر دەردەکەون.

ئەگەر زۆر لە هاوژینەکەت بکەیت بۆ ئەوەی بێتە سەر خەت، ئەوا تەواوی کرۆکی ڕێساکەت تێکشکاندووە. ئەمەش خۆسەپاندنە و یارمەتیدەر نابێت بۆ فەراهەمکردنی پەیوەندییەکی دڵخۆشکەر. مەسەلەکە لێرەدا ئەوەیە کە تۆ ڕێگە بە هاوژینەکەت بدەیت شێوە و شێوازی خۆی هەبێت لە تێڕامان و بیرکردنەوە. ئەمە دەربارەی ئەوە نییە کە چی دادپەروەرییە و چی ڕاستە. ئەمە نیشانە و هێمایەکی خۆشەویستییە. زۆر گرنگە کە سەرنجی پێ بدەیت - ئەگەر لە بەر هۆکاری دروست ئەوە دەکەیت، وات لێ دەکات

Scanned with CamScanner

هەست بە باشی بکەیت دەربارەی خۆت، هەروەها نەهێشتنی کەمێک گوشاریش لە سەر هاوژینەکەت.

بگەڕێینەوە سەر باسی هاوڕێکەم سەبارەت بە قاپ شوشتن. لە گەڵ ئەوەشدا ئەمە مێردەکەی دڵخۆش دەکات - بەڵام لە ژێرەوەش ڕقی لە خێزانەکەیەتی. ئایا خێزانەکەی هەست بە قوربانیدان دەکات؟ ئایا هەست بە نائومێدی دەکات؟ لە ڕاستیدا نەخێر. ئەو مێردەکەی خۆش دەوێت، هەست بە دڵخۆشی دەکات کە ئەمەی پێ دەڵێت، هەرچەندە مەبەستی ئەوە نییە کە دووبارە قاپەکان بشواتەوە. بە من دەڵێت، ئەم هەستەی کە دەیدات بەو باشترە لەوەی کە لە کۆکردنەوەی قاپەکان بە دەستی دەخات، تەنانەت مێردەکەی نازانێت ئەوە خێزانەکەیەتی کۆیان دەکاتەوە.

بێگومان لە زۆر نمونەدا دەبێت بتوانیت لێگەڕێی هاوژینەکەت بزانێت کە تۆ لە لایەکەوە هەنگاو دەنێی و بە شێوە و شێوازی هاوژینەکەت کارەکە دەکەیت، هیوادارم ئەویش هەمان شت بەرامبەر بە تۆ بکات. ئەمەش بۆ هەردووکتان چەندین هەستی باش فەراهەم دەهێنێت، هەروەها شتی دیکە کەمتر دێنە ئارا و چەکەرە دەکەن بۆ دەمەقاڵێ و هەرا و بەزم.

ئەمە ڕێسایەکە بۆ تۆ، نەک بۆ هاوژینەکەت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٦٩

خۆت بخەرە جێگەی خێزانەکەت

بڕوات وایە کە هاوژینەکەت زۆر باش دەناسی. زۆرترین کاتت لە گەڵ ئەو بە سەر دەبەیت، هەموو شتە گرنگەکان بە یەکتر دەڵێن و دەکەن، لە بارەی یەکتر و هەستەکانتانەوە دەدوێن. بەڵێ، دەکرێت لە هەموو کەس باشتر هاوژینەکەت بناسی، بەڵام ڕێگە بەوە مەدە کە کپت بکات و بەرەو جیهانی بیرکردنەوە کەمەندکێشت بکات کە تۆ زۆر بە باشی هاوژینەکەت دەناسی.

بیر لە تێڕوانین و بیرۆکە و هەستەکانت بکەوە کە تۆ بە هاوژینەکەتیان ناڵێیت. دەشێت زۆر گرنگ نەبن، دەشێت بە باسکردنیان شەرمەزار بیت، دەشێت یادگارییەکی کۆن بن و نەتەوێت بیێنەوە گۆڕێ، دەشێت هەر خۆت لێیان تێنەگەیت. بەڵێ، دەکرێت هەندێک نهێنی هەبن کە نەتەوێت هاوژینەکەت بیانزانێت.

زۆر شت هەیە کە هاوژینەکەت دەربارەی تۆ نایزانێت. بە پێچەوانەش ئەمە هەر ڕاستە. چەندین شت هەن کە تۆ نایانزانی، شتانێک هەن کە دەیانزانیت، بەڵام گرنگی و بایەخیان نازانیت یان پەیوەندیدار نین، یان کاریگەرییەکەی نازانی. لە ڕاستیدا ناتوانیت هیچ گریمانەیەک دەربارەی هاوژینەکەت بنێیەوە - سەرباری ئەو ڕاستییەی کە هاوژینەکەت ئەو کەسەیە کە زۆترین کاتی لە گەڵ بە سەر دەبەیت و باشتر

Scanned with CamScanner

لـه هەموو کەس دەیناسـی.

ئەمـەش بـه مانای ئـەوه دێـت کاتێـک هاوژینەکـەت نیگەران دەبێـت، نائومێد دەبێت، ئـازاری پێ دەگات، دەکەوێتە ژێر باری شـەکەتی و گوشـارەوە، تۆ ناتوانیت بە پێوانە و تێڕوانینەکانی خـۆت بڕیاری لە سـەر بدەیـت. دەبێت هەوڵ بدەیـت لە دیدی هاوژینەکەتـەوە شـتەکان ببینی. جا ئایا هەردووکتان مشـتومڕ دەکـەن یـان هاوژینەکـەت دەکەوێتـە ژێـر باری گوشـارەوە دەربـارەی شـتێک، ئـەوا دەبێـت خـۆت بخەیتـە جێگـەی خێزانەکـەت. هەر شـتێکی پێ بـدە کە دەربارەی ئـەو دەیزانی، دەبێـت کار لە سـەر ئـەوە بکەیت کـە چۆن گەیشـتووەتە ئەم تێڕوانینـە یـان هەرچەنـدە هەمـان بارودۆخیـش وای لـە تـۆ کـردووە کـە تێڕوانینی جیـاوازت هەبێت.

پێـم وایـە بێباک بـوون دەربـارەی هاوژینەکەت شـتێکی زۆر ئاسـانە، وا دابنێـی کـە هاوژینەکـەت کاردانـەوەی دەبێت بەو شـێوەیە کـە تـۆ پێشـبینی دەکەیـت، پاشـانیش ئـازارت پـێ بـگات، نیگـەران بیـت، یـان نائومێد بیـت کاتێک بەم شـێوەیە کاردانـەوەی نابێـت. دەبوایـە وات لە بیر و هـزری خۆت دانابا کـە هاوژینەکـەت بـە دوای هەلێکـدا دەگەڕێـت بـۆ وەرگرتنی ئەپارتمانـی هاوڕێیەکـی لـە ئیتاڵیا بۆ پشـوو، بۆچـی ئەوەندە نەڕێنـی دەبێـت لـەو بـارەوە؟ وات پێشـبینی دەکـرد کـە لـە ڕاسـتیدا پێویستی بە سـوێچی ئۆتۆمبێلەکەت بێت، ئەی کەوایە کێشـەکە چییە؟ پێـت وایە هاوژینەکـەت حەزی لـە ئاهەنگێکی کتوپـڕە، ئـەی بۆچـی لە سـەر ئەمە لێت تـۆراوە؟

هاوژینەکەت هەسـت و سـۆزی بە بادا ناکات تەنیا بۆ خۆشـی

Scanned with CamScanner

و شـادی. نایەوێـت هەسـت بە گوشـار و نیگەرانـی بکات یان شـەڕت لە گەڵ بکات. بۆیە دەبێت هۆکارێک لە پشـت بێهۆشـی و ڕەفتـاری چاوەڕواننەکراویـدا هەبێـت، تـۆش پێویسـتە بـە شـێوەیەکی قوڵتـر بیر بکەیتەوە کە چـۆن کەش و دۆخێک وای لـە هاوژینەکـەت کردووە بـگات بەم دۆخە.

کاتێـک لـە سـۆنگەی هاوژینەکەتـەوە شـتەکان دەبینیت، درک دەکەیـت کە لە ناکاو هەموو شـتەکان ڕوونتر و ئاسـانتر دەبن بـۆ ئـەوەی مامەڵەیان لـە گەڵ بکەیـت، هەروەها هەسـتەکانی تـۆش هـەر لـە جارِسـبوون و بـێ وڕەیـی دەگۆڕدرێـن بـۆ هاودڵـی و هاوسـۆزی و تێگەیشـتن. ئەمـە لە تیمـار کردن و سـاڕێژ کردنـی هـەر جۆرە کێشـەیەکی دیکە باشـترە.

هاوژینەکەت هەست و سۆزی بە بادا ناکات تەنیا بۆ خۆشی و شادی.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٧٠

خزمەکانیش بەشێکن لە ژیانی ئێوە

ئەگەر تۆ زۆر بەختەوەری، ئەوا تۆ خزمی دڵخۆشکەرت هەیە کە بە شێوەیەکی ناوازە بەردەوام دەبن. من ئەوەم بەدی کردووە، بە نزیکترین هاوڕێی خۆم هەژماریان دەکەم، بەڵام ئەمە دەگمەنە. تۆ خزمت هەیە کە بە لایەنی کەم هەندێک جار دەتخەنە ژێر باری گوشار و نائومێدییەوە. ئەمەش نەک هەر خەسوو و خەزوور، بەڵکو ژنبرا و شووبرا و هەموو ئەوانی دیکە لە خۆ دەگرێت.

ئەم مەسەلەیە دەربارەی خزم و کەس تەنیا وەکو خێزانەکەی خۆت وایە، تۆ ئەوانت هەڵنەبژاردووە. تەنیا ئەم جارە ناتوانی خۆت بە دوور بگری کە بە ئاسانی لە گەڵیان بدوێی، تۆ سود لە خۆشەویستی و مەیلی خێزانەکەی خۆت وەرناگریت بە بێ بوونی هیچ ناکۆکییەک. بە دڵنیاییەوە جارجارە هیچ هەست و مەیلێک لە گەڵ خێزانەکەی خۆت بەدی ناکرێت، لە چ کاتێکدا دەتوانی پەیوەندی لە گەڵ ئەمان بپچڕێنی، بەڵام ناتوانیت ئەمە بەرامبەر خەسوو و خەزوور و ژنبرا و شووبرا بکەیت، لە ڕاستیدا تۆ کەسێکی زۆر باشی کە ئاوێتەی ئەوان بوویت.

مەسەلەکە لێرەدا ئەوەیە، ناتوانیت واز بهێنیت. ئەوان بەشێکی گەورەن لە ژیانی هاوژینەکەتدا، جا ئایا هاوژینەکەت زۆریان دەبینێت یان کەم، پێویستی بە تۆیە بۆ ئەوەی بەشدار بیت.

Scanned with CamScanner

جا ئایا دەیەوێت لە ئاهەنگەکە بەشداری لە گەڵ بکەیت یان لە دەمەقاڵێ و ناکۆکییەکەدا پشتگیری بکەیت. دەبێت تۆش بەشدار بی بۆ ئەوەی ئەوە پێشکەش بە هاوژینەکەت بکەیت کە دەیەوێت.

تەنانەت ئەگەر نەشتوانی لە لای خزمەکانی خۆت (خەسوو، خەزوور، ژنبرا و شووبرا) بوەستی، بە شێوەیەکی سادە ئەمە بژاردەیەکی ئەوتۆ نییە کە پشتی تێ بکەیت. شتێکی دادپەروەرانە نییە بۆ ئەوەی لەم بەشە کەم وێنەیەی ژیانی هاوژینەکەتدا پشکت نەبێت و ئامادە نەبی. ئەگەر هاوژینەکەت دەبینیت کە کەوتۆتە ژێر کاریگەری گوشار، دەزانم ئەمە ڕوو دەدات، ئەوا پێویستیت بە چەند ستراتیژێک هەیە بۆ ئەوەی بە هۆیانەوە لە هاوژینەکەت تێبگەیت. ئەی دەربارەی خۆت و هاوژینەکەت کە کاتتان بە سەر دەبەن بە گوزەرکردن لە ژێر گوشار و پەستان لە گەڵ خزمەکانتان، لە دواییشدا بزانیت ئاخۆ کێ براوەیە؟ ببینیت کە کێ تێبینی و لێدوان لە سەر ژنبراکەی کۆ دەکاتەوە یان زۆر بە فیز و لوتبەرزییەوە لە سەر شووبراکەت تێبینی تۆمار دەکات. یان کێ شایەتی بۆ هەست و سۆزێکی مەزن دەدات لە سەر خەسوو یان خەزوور.

ئەوەت لە بیر نەچێت کە هاوژینەکەشت خەسوو، خەزوور، شووبرا و ژنبرای هەیە. بەڵێ، ئەمە دروستە، ڕێگەی ژیانیان گرتووە لە گەڵ خێزانەکەت هەروەکو تۆ لە گەڵ هی ئەو ڕێ دەکەیت. بۆیە ئەوەندەی دەتوانی ڕێگای گوزەر کردنی ژیان ئاسان بکە ئەگەر ڕێگاکە خۆی ڕێک و ڕاست نییە. هەرگیز نەکەی لە دژی هاوژینەکەی خۆت پشتی یەکێک لە

Scanned with CamScanner

ئەندامانی خێزانەکەت بگرێت، تەنیا لە پشت هاوژینەکەت بوەستە، گرنگ نییە هەرچییەک هەبێت، ئەگەر بە نهێنی بیر دەکەیتەوە کە دەکرێت خێزانەکەت ڕاست بێت، ئەوا دواتر دەتوانی بە شێوەیەکی تایبەت تاوتوێی بکەیت، بەڵام مەسەلەکە لێرەدا ئەوەیە کە تۆ بەرگری لە هاوژینەکەت دەکەیت لە دژی بنەماکانی ڕەخنەگرتن و گوشار و پەستان لە لایەن خێزانەکەتەوە، پەیوەندی بە ڕاست و هەڵەوە نییە سەبارەت بە بابەتی کێشە لە سەر.

خەسوو، خەزوور، ژنبرا، شووبرا، ئەمانە شتی گران و ئاڵۆز دەبن لە بەردەم زۆربەی ژن و مێردەکان، ئەو پەیوەندییانەی کە باشترین دەرەنجامیان لێ دەکەوێتەوە ئەوانەن کە تیایدا هاوسەرەکان درک بەوە دەکەن کە ناتوانن ڕابکەن لە یاری خزمەکانیان - ئەوەی کە لە دەستیان دێت بریتیە لە گەشت کردن بە ناو ئەو یارییەدا و ببن بە یاریزان بەو ئەندازە پاکییەی کە دەتوانن یاری بکەن.

شتێکی دادپەروەرانە نییە بۆ ئەوەی لەم بەشە کەم وێنەیەی ژیانی هاوژینەکەتدا پشکت نەبێت و ئامادە نەبی.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٧١

لە قسەکردن بەردەوام بە

ئەگەر ئێوە قسە لە گەڵ یەکتر نەکەن، چۆن دەزانیت کە هەر یەک لە ئێوە بیر دەکاتەوە و هەست دەکات؟ ئێمە لە ڕێگەی قسەکردنەوە دەتوانین ئەو شتانە لە نێوان خۆماندا ئاڵوگۆڕ بکەین، پێویستە بزانیت کە چ شتێک لە بیر و هزری هاوژینەکەتدا گوزەر دەکات. ئەگینا چۆن دەتوانیت لە سەر ئەو ڕێچکەیە بەردەوام بیت کە هاوژینەکەت کێیە و چۆن لە ئاکار و ڕەفتاری تێدەگەیت؟ چۆن دەتوانیت هاوژینەکەت وەکو پێویست دڵخۆش بکەیت.

کاتێک دەکەوینە ناو زەلکاوی کێشە و گرفتەوە یان کاتی ناخۆشی و سەختی، دەبێت قسە بکەین بۆ ئەوەی بە ناو ئەمانەدا ڕێ بکەین. ئەگەر لە ڕاوێژکاری هەر پەیوەندییەکی هاوسەری بپرسی، ئەوا پێت دەڵێت بە بێ گفتوگۆیەکی باش هیچ هیوایەک لە ئارادا نییە. لە بەر ئەوە هەر کە بۆنی کێشە دەکەیت، بچوک بێت یان گەورە، لە سەری بدوێ و قسە بکە. سەبارەت بە کێشەکەت توندوتیژ و شەڕانی مەبە. سەبارەت بەوە مەدوێ کە دەبێت هاوژینەکەت چۆن بیر بکاتەوە و هەست بکات - ئەمە پەیوەندی بە خۆیەوە هەیە - تەنیا لێگەڕێ بزانێت کە تۆ چۆن هەست دەکەیت و بیر دەکەیتەوە.

بەڵام ئەمە هەر سەبارەت بە شتی گەورە نییە. ئەمە

Scanned with CamScanner

ڕێسایەکی ڕۆژانەیە. تۆ پێویستە بزانی ئاخۆ هاوژینەکەت ئەمڕۆ چی کردووە و چۆن بیر دەکاتەوە؛ هەستی چۆنە دەربارەی چاوپێکەوتنەکە یان کۆبوونەوەکە، سەبارەت بە بۆنەیەکی کۆمەڵایەتی کە بەیانی دێتە پێش، ئایا لە گەڵ گوتاری ئەم ڕۆژنامەیە هاوڕایە یان لە گەڵ چیرۆکی هەواڵەکە. ئێوە پێویستتان بە گفتوگۆیەکی ئاسایی هەیە بۆ ئەوەی لە گەڵ یەکتر بمێننەوە.

هەندێک جار تەنیا بە بێدەنگی و کپی دادەنیشی و بیر لە هزر و تێڕوانینەکانی خۆت دەکەیتەوە، بەڵام دەبێت جەخت لە سەر ئەوە بکەیتەوە کە هەموو ڕۆژێک کاتێکی زۆر لە گەڵ هاوژینەکەت بە سەر دەبەیت و گوێ لەوە دەگریت کە هاوژینەکەت پێویستە چی بڵێت. ئەمە شتێکی ناوازەیە، چونکە هاوژینەکەت خۆی ناوازەیە. تەنانەت ئەگەر بابەتەکە لەم بۆنەیەدا جێگەی ڕەزامەندی دڵی تۆ نەبێت، ئەوا هێشتا تۆ فێری ئەوە دەبیت کە چی بۆ هاوژینەکەت گرنگە، چۆن ئاکار و ڕەفتار دەنوێنێت؟ چ شتێک هاوژینەکەت تووڕە دەکات یان دڵخۆش و شادومانی دەکات، چ شتێک دەیخاتە دواوە یان بێزار و نیگەرانی دەکات.

بێگومان تۆش دەبێت کاردانەوەت هەبێت، ئەگەر دەتەوێت هاوژینەکەت تۆی خۆش بوێت، شتێکی پێشکەش بکە بۆ بەردەوامبوونی ڕێچکەی ژیان. ڕێگە بدە ئەویش بزانێت تۆ کێیت. ئێمە لە بیر و هزر و هەست بەدی هاتووین، تۆ پێویستە ئەمانە بگەیەنیت بە هاوژینەکەت بۆ ئەوەی دڵنیا بێتەوە هاوژینەکەت دەزانێت کە تۆ چۆن دڵخۆش و شادومان بکات و ئەو کەسە کێیە کە ئەو خۆشی دەوێت.

Scanned with CamScanner

دڵنیا بە ئەمە مافی ئەوەت پێ نادات کە هاوژینەکەت بێتاقەت و نیگەران بکەیت. ئەگەر هەست دەکەیت حەز بە خاڵی باشتر دەکات لە یاسای یاریدا یان زانیاری بازاڕ کردنی گشتی، ئەوا بە سەریدا مەسەپێنە. کاتێک قسە دەکەیت، دەبێ هیوا بۆ حەز، شادومانی، ئاگادارکردنەوە، ڕوونکردنەوە و ئاسودەکردن بخوازی و بە گشتی ئەوەندەی دەکرێت کامەرانی بکەیت. هاوژینەکەت بۆ چەند ساڵێکی داهاتوو گوێت لێ دەگرێت، بۆیە داهاتووت باش بکە. ئەم ڕێسایە مافی ئەوەت پێ نادات کە بێ میشکانە زۆربڵێیی بکەیت. چاوێکت لە سەر ئەدای قسەکردنت بێت لە ڕووی چەندایەتی و چۆنایەتییەوە. وەکو باشترین هاوڕێی هاوژینەکەت، جەخت بکەوە کە هەر کاتێک هەست دەکات پێویستی بە قسەکردن بێت، ئەوا تۆ ئەو کەسەیت کە دەیەوێت قسەت لە گەڵ بکات.

کاتێک قسە دەکەیت، دەبێ هیوا بۆ حەز، شادومانی، ئاگادارکردنەوە، ڕوونکردنەوە و ئاسودەکردن بخوازی و بە گشتی ئەوەندەی دەکرێت کامەرانی بکەیت.

Scanned with CamScanner

تەوەری سێهەم

ڕێساکان بۆ جیابوونەوە

Scanned with CamScanner

هەندێک جار نازانیت کە ئاخۆ پەیوەندی هاوسەری بۆ تۆ دروستە هەتا تاقی نەکەیتەوە. ڕەنگە هەر کات تاقیت کردەوە ئەوەت بۆ دەردەکەوێت، ئەمە ئەو شتە نییە کە تۆ دەتویست یان پێویستت پێ بوو. دەکرێت ئەمە لە چەند هەفتەیەک، یان چەند ساڵێکدا درکی پێ بکەیت. دوای چەند ساڵێک دەگەیتە کۆتایی ڕێگاکە، یان ڕەنگە کاتێک کە منداڵەکان دێنە ناو جیهانی هەڵەشەی لێک جیابوونەوە.

ئەگەر گەیشتوویت بەم مەسەلەیە، زۆر ڕێگای جیاواز هەن بۆ تەواو کردنی پەیوەندیی هاوسەری، جا ئایا ئەو کەسە بیت یان نا، هانی دووکەرتبوونی پەیوەندییەکە دەدەیت. ئێمە هەموومان خەڵکمان بینیوە کە بە ناو لێک جیابوونەوەی ناخۆش و بێ سەروبەرە گوزەر دەکەن، بە داخەوە ئەمەش کاتێک ڕوو دەدات کە منداڵ دەنێنەوە، بەڵام ئێمە وەکو شوێنکەوتەی ڕێسا نامانەوێت ئەوە بکەین.

دەکرێت سەخت و دژوار بێت، هەرکە هەستەکان بە قوواڵیی ناخماندا دەچنە خوارەوە بۆ ئەوەی بەو شێوەیەی پێویستە ڕەفتار بنوێنین. لە بەر ئەوە لێرەدا چەند ڕێسایەک هەن یارمەتیت دەدەن بۆ ئەوەی بەو شێوە شکۆمەندەی کە هەیت ڕەفتار بنوێنی. ئەگەر شوێنپێی ئەم ڕێسایانە بکەویت، ئەوا

Scanned with CamScanner

تـۆ چاکبوونەوەیەکی خێراتر بە خۆت و منداڵەکانت دەبەخشـی - ئەگـەر منداڵـت هەبێت - هەروەها سـەقامگیرکردنی دەروون و ویژدانێکی پـاک و خاوێن.

ئەگەر تۆ لە پەیوەندییەکی هاوسەری نایاب و زۆر دڵخۆشدایت، ئـەوا هێشـتا دەشـێت بتەوێـت ئـەم تـەوەرە بخوێنیتـەوە، بۆ ئـەوەی لە داهاتوودا ببـی بە هاوڕێیەکی باشـتر بەرامبەر هەر کەسـێک کە بە ناو ئەو پەیوەندییـەدا ڕێ دەکات. یان دەتوانیت ئـەم تـەوەرە نەخوێنیتـەوە و تێپەڕێنی و ئەوەنـدەی دەتوانی دڵخۆش بیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٧٢

گوێ لە چرپەی ناخت بگرە

کاتێک خەڵک سەیری ئەو پەیوەندییانە دەکەن کە سەرکەوتوو نەبوون، چەند جار دەبیستی دەڵێن: "دەزانی، دڵنیا بە ئەوە ڕۆیشت کە ئەو پێنجەمین سااڵیادی هاوسەرگیرییەکەمانی لە بیر بێت" یان "سەیری ڕابردوو بکە، هەرچەندە لە بەری پارامەوە کە ئەو کارە نەکات بەڵام هەر کردی، ئەوە دەستپێکی کۆتایی هاتنی پەیوەندیمان بوو؟".

ئەوانەی ئەمەت پێ دەڵێن، کاتێک پەیوەندییەکەیان بەرەو لێکترازان هەنگاوی ناوە، هەردوولا بە جدی هەوڵیان داوە بۆ ڕاستکردنەوەی ئەمە بۆ ماوەی چەند مانگ و ساڵێک، بەڵام هیچ ئەنجامێکی نەبووە. زۆر هەوڵی جدییان داوە بۆ تیمار کردنی ئەم پەیوەندییە شکستخواردووە، زیاتر بە ناخیدا شۆڕ بوونەوە، بەڵام لە کۆتاییدا هەردوولا جیابوونەوە، خۆ ئەگەر خاوەن هەستێکی دووربین و ڕاستبین بوونایە و لەو کاتەدا بۆ داهاتوویان پاشەکەوت نەکردایە، ئەوە دەکرا ڕێرەوی ژیانیان بەرەو شوێنێکی دیکە بڕۆیشتایە.

لە ڕاستیدا، ڕاستبینی و دووربینیمان هەیە، بەڵام درکی پێ ناکەین. هەستێک لە ناختدا هەیە کە پێت دەڵێت ئەمە سەر ناگرێت، بەڵام تۆ گوێی لێ ناگری. ئەگەر گوێ لەو هەستە بگریت، ئەوا پێت دەڵێت چ کاتێک شیاوە. من پێشنیاری ئەوە

Scanned with CamScanner

ناکـەم هـەر کات ئـەو هەسـت و چرپەیـەی ناخت دەسـتی بە دەربڕینـی گومان کرد دەسـتبەکار بیت. بە دڵنیاییەوە تۆ دەبێت کار بکەیـت و پەیوەندییەکی ناوازە بە دەسـت بخەیتەوە، بەڵام دڵنیـا بـە، ئەگـەر گوێ لە چرپە و هەسـتی ناخـت بگریت، ئەوا دەزانیت پەیوەندییەکە سـنووری چاکنەبوونەوەی تێپەڕاندووە.

ئـەی کەوایە بۆچـی زووتر گوێ لەو هەسـتە ناوەکیە ناگریت؟ باشـە، دەکرێـت لەم پەیوەندییەدا زۆر شـتت بەرهـەم هێنابێت لە ڕووی هەست و سـۆزەوە، لە ڕووی دەستکەوتی مادیشەوە دەشـێت وا بێـت. ناتەوێـت وەکـو کەسـێکی شکسـتخواردوو هەسـت بکەیـت، ناتەوێـت ئازار بـە منداڵەکانت بگات. دەشـێت لـەوە بترسـی کـە بـە تەنیـا بیـت (لـەم حاڵەتـەدا ڕێسـای ٣ بخوێنـەرەوە). لـە بـەر ئەوە دەکرێـت بەردەوامی زۆر باشـتر بێت .

بـەڵام سـەیر بکـە، کاتێـک کـە دەزانـی شـتەکان بـە جوانی و گونجـاوی ڕێ ناکـەن، ئـەوا دەکرێـت لـە چوارچێـوەی ئـەو پەیوەندییـە بێیتـە دەرەوە. بەردەوامـی شـتەکان بـەرەو ئاراسـتەیەکی خراپتـر دەبـات. زۆر کەس دەناسـم کە خۆزگە دەخـوازن زووتـر دایک و باوکیـان لە یەکتر جیـا بوونایەتەوە – مانـەوە پێکـەوە لـە بەرژەوەنـدی منداڵەکانـە، بـەڵام ئەگەر تـۆ پەیوەندییەکـە بـە خۆشـی و بێ شـەڕ بـەڕێ بکەیت، خۆ ئەگـەر ناتوانـی بەم شـێوەیە ڕێ بکەیت، ئـەوا جیابوونەوە بۆ منداڵـەکان باشـترە. ئەگـەر منداڵیشـتان نییـە، ئـەی چاوەڕێی چـی دەکەیـت؟ نیگەرانـی ئەوەی کـە خەڵک چۆن باسـی ئێوە دەکات؟ یـان دایکت چیـت پێ دەڵێت؟ یـان نیگەرانی ئەوەی کە لـە کـوێ دەژی؟ یان چـۆن کرێـی خانووەکـە دەدەیت؟

Scanned with CamScanner

ئەمە بە تەواوی بڕاردەی خۆتە کە چەند خەمبار و کڵۆل دەبی بەر لەوەی بەهـا و نرخی دابەزێنرێت. دەکرێت بتەوێت خاوەن پەیوەندییەکی هەژار بیت و لە خانوچکەیەکدا بژیت لەوەی کە تەنیا بیت و لە لووتکەی دەوڵەمەندیدا بی. من تەنیا ئەوە دەڵێم کە تۆ دەبێت گوێ لەو چرپە و هەستەی ناخی خۆت بگری، هەر کە پێت دەڵێت شتەکان بەرەو شوێنێکی باش ڕێ ناکەن، ئەوا وا باشترە وازی لێ بێنی، ئەگینا هەمووان دەخەیتە گێژاوی کڵۆڵی و خەمباری.

بەردەوامی شتەکان بەرەو ئاراستەیەکی خراپتر دەبات.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٧٣

چەپڵە بە دەستێک لێ نادرێت

هەرگیز هیچ جیابوونەوەیەکم نەبینییەوە ئەگەر دەستی هەردوو هاوژینەکەی تێدا نەبێت، بەرپرسیارێتییەکە دەکەوێتە سەر شانی هەردوولا کاتێک لە یەکتر جیا دەبنەوە. من خۆم بەم دۆخەدا گوزەرم کردووە، هەرچەندە ماوەیەکی خایاند هەتاکو دانم پێدا نا - ئێستا ئەوە قبوڵ دەکەم کە هەردووکمان دەستمان هەبوو لەوەی کە پەیوەندییەکەمان بەرەو ئاراستەیەکی وا بردووە کە سارێژ نەکرێت.

بە زۆری یەکێک هانی ئەوی دیکە دەدات بۆ جیابوونەوە لە دژی بژاردەی ئەوی دیکە. دەکرێت کاروبارێکیان هەبێت یان پیاسەیەک بکەن، بە جۆرێک ڕەفتار دەنوێنێت کە وا لەوی دیکە دەکات مانەوە مەحاڵ بێت، بەڵام هەر کاتێک ئەوەم بینیوە کە ڕوو دەدات، ئەوا هەمیشە هۆکارێک هەبووە کە پێشتر پەیوەندییەکەی بەرەو بنبەست بردووە. ئەو هۆکارەش هەمیشە لە لایەن هەردوولاوە ئاوی پێ دراوە.

ئەوە ناڵێین کە زۆر باشە بۆ ئەوەی ناپاکی لە هاوژینەکەت بکەیت کاتێک شتەکان بەرەو داڕزان و لێکترازان هەنگاو دەنێن. هەمیشە دەبێت بەوپەڕی ڕەوشتەوە ڕەفتار بنوێنین. کرداری لێکجیابوونەوەش دەکرێت بە هۆی ڕەفتاری یەکێک لە هاوژینەکان بکەوێتە مەترسی زیاتر لەوی دیکە، بەڵام لە پەیوەندییەکی کامڵ و ناوازەدا کەسانی باش ناپاکی لە

Scanned with CamScanner

هاوژینەکانیان ناکەن. لێرەدا دەبێت شتێک هەبێت کە هەر لە سەرەتاوە بە باشی نەهاتووە و گەشەی نەکردووە.

هەندێک جار ئەو شتەی کە بە باشی نەهاتووە و چەکەرەی نەکردووە، بێبت بە بژاردەی هاوژینەکە. دەکرێت تۆ هەر شتێک کە لە دەستت هاتبێت لە پەیوەندییەکەدا کردبێت، بەڵام دەتەوێت لە گەڵ زۆرترین ئافرەت ڕابوێری، یان کەسێک کە پیشەکەی پێش کارەکە دەخات. یان ئەوەیە کە ئەو کەسە کەسێکی شیاو نییە بۆ تۆ یان بە پێچەوانەوە، بەڵام تۆ دەبێت بەرپرسیاریەتی ئەو بژاردەیەت بگریتە ئەستۆ. هەر لە بەر ئەمەشە کە ڕێساکانی سەرەتای ئەم پەرتووکە زۆر گرنگن، چونکە ئەو ڕێسایانە یارمەتیت دەدەن لە هەڵنەبژاردنی هاوژینی خراپ و هەڵە.

ئەو هاوژینەی دڵنیایە کە ئەو لایەنی زیانبەرکەوتووە، بەرپرسە لەوەی کە بەهای هاوژینەکەی نەزانیوە هەتاکو لە دەستی داوە، یان بۆڵەبۆڵ کردن، یان ئەوەتا بە شێوەیەکی پێویست لە پشتی نەبووە، یان بایەخێکی زۆر بە منداڵەکان دەدات بۆ زیان گەیاندن بە پەیوەندییەکە، یان خنکاندنی هاوژینەکەی. یان خەون و ئارەزووەکانی لە گۆڕ دەنێت. زۆر باشە، لەوانەیە لە سەر کاغەز هیچ بیانوویەک نەبێت سەبارەت بەو شێوازەی کە هاوژینەکەی بەجێی هێشتووە، بەڵام ئەو کەسانەی وا هەست دەکەن داویان بۆ دانراوە، بە زۆری هەڵدەستن بە هەڵڕشتنی جۆرێک لە زووخاو بۆ ئەوەی لە چوارچێوەی ئەو پەیوەندییە بێتە دەرەوە - شتێک کە دەزانێت سەردەگرێت.

Scanned with CamScanner

هـۆکاری گرنگیی ئەمـە، ئەوەیە کە ئێـوە هەردووکتان دەتوانن لـە گـەڵ لێکترازانەکـە هـەڵ بکەن - یـان کەمتـر داخ لەدڵ بن ئەگـەر هەردووکتـان بەرپرسـیاریەتی بخەنـە سـەر شـانتان. ئەگـەر درک بـەوە نەکەی کە ئاخـۆ لە کوێدا هەڵـەت کردووە، ئەوا مەترسـی هەیـە هەمان هەڵـە دووبارە بکەیەتـەوە کاتێک سـەرلەنوێ ئاشقی کەسـێکی دیکە دەبیتەوە - جا ئایا دووبارە ئەشـقێکی هەڵـە هەڵدەبژێری یان هەر کـە پەیوەندییەکە جێگیر بوو بـە خراپی ڕەفتـار دەنوێنی.

هەرگیز هیچ جیابوونەوەیەکم نەبینیوە ئەگەر دەستی هەردوو هاوژینەکەی تێدا نەبێت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٧٤

ڕەوشت بەرزیت بپارێزە

ئەمە شتێکی ئاسانە بۆ گوتن، بەڵام کارپێکردنی زۆر سەختە. دەزانم ئەمە زۆر سەختە، بەڵام بێگومان ئەوەی کە تۆ دەتوانیت بیکەیت پێویستی بە چاونوقاندنێکە، بۆ بوون بە جۆرە کەسێک کە بە شێوەیەکی کرداری کار دەکات بۆ ئەوەی جیاواز بێت لە کەسێک کە کارێک بە جیاوازی دەکات، سەیر بکە، بارودۆخ هەرچەندە سەخت و دژوار بێت هەرگیز نابێت پەنا بۆ ئەمانە بەریت:

* تۆڵەسەندنەوە
* نواندنی کارێک بە خراپی
* زۆر زۆر تووڕە بیت
* کەسێک ئازار بدەیت
* ڕەفتار کردن بە بێ بیرکردنەوە
* بە زبری و هەڵەشە ڕەفتار بکەیت
* شەڕانی بیت

هەر ئەوەیە، دەبێت هەموو کاتێک ڕەوشت و ئاکار بپارێزی. دەبێت بە ڕاستگۆیی، بە لێهاتوویی، میهرەبانی، لێبوردانە، بە جوانی ڕەفتار بنوێنی، بە هەر جۆرێک تووڕە

Scanned with CamScanner

کرابی، گرنگ نییە ڕووبەڕووی چ بەرەنگارییەک دەبیتەوە، گرنگ نییە چەندە بە خراپی مامەڵەت لە گەڵ دەکەن، چەند بە نادادپەروەری مامەڵەت لە گەڵ دەکەن. تۆ بەو جۆرە تۆڵەی خۆت ناکەیتەوە. تۆ هەمیشە دەبێت لە ئاکارباشیت و دەستپاکیت بەردەوام بیت. ئاکار و ڕەفتارت بێ خەوش دەبن، خاوەن زمانێکی پاک و پاراو بیت ئەمان نە دەتوانن هیچ بکەن، نە دەتوانن هیچ بڵێن بۆ ئەوەی لەو هێڵە دادببڕن و جیات بکەنەوە.

بەڵێ، دەزانم هەندێک جار ئەمە سەختە. کاتێک کە هەموو جیهان بە خراپی مامەڵە دەکات، تۆش دەبێت شانی بخەیتە بەر، بە بێ ویستی خۆت و گوتنی هیچ وشەیەکی نەشیاو. لە ڕاستیدا زۆر سەخت و دژوارە. کاتێک خەڵک دەبن بە هەڕەشە بۆ تۆ، هەنگاونان بۆ دواوە ئاساییە، بەڵام ئەوە مەکە. هەر کە ئەم کاتە سەختە تێپەڕی، ئەوا شانازی بە خۆتەوە دەکەیت کە ئاکار و ڕەوشتبەرزیت بەم شێوە ناوازەیە پاراست کە چێژی لە هەزاران تۆڵەسەندنەوە زیاترە.

دەزانم تۆڵەکردنەوە فریودانە، بەڵام تۆ فریو نادرێی، نە ئێستا و نە دوایی. بۆچی؟ چونکە ئەگەر ئەوە بکەیت، ئەوا خۆت بەرەو ئاستی ئەوان کەمەندکێش دەکەیت، دەبیت بە یەکێک لە درندەکان لە جیاتی بوون بە فریشتە (بڕوانە ڕێساکانی ژیان)، چونکە ئەمە تۆ سوک دەکات و هەرزانت دەکات، لە بەر ئەوەی تۆ لێی پەشیمان دەبیتەوە، خۆ ئەگەر

Scanned with CamScanner

ئەمەش بکەیت، تۆ پەیڕەوکاری ڕێسا نیت. تۆڵەکردنەوە بۆ دۆڕاوەکانە، پاڕێزگاریکردن لە ڕەوشتبەرزی بە مانای ئەوە نایەت کە تۆ بە کار دەهێنرێیت یان لاوازی. تەنیا بە مانای ئەوە دێت کە هەر کارێک دەکەیت ڕاستگۆ و خاوەن شکۆ و پاک بە تێیدا.

پاراستنی ئاکار و ڕەوشتبەرزیت بەو شێوە ناوازەیە هەزاران جار بەچێژترە لە تۆڵەسەندنەوە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٧٥

هزر و خەیاڵت لە ڕابردوودا چەقبەستوو مەکە

ئافرەتێک دەناسم بۆ ماوەی بیست ساڵە مێردەکەی لە گەڵ منداڵەکانی بەجێی هێشتووە و لە گەڵ ئافرەتێکی دیکە ڕێگای ژیانی گرتۆتە بەر. ئەم ئافرەتە هێشتا لێی خۆش نەبووە، هێشتا جەرگبڕ و داخ لەدڵە. بەم بۆنەیەوە گەڕانەوەمان بۆ ڕێسای ٧٤پێویستە، ئەو ئافرەتە گەیشتووەتە ئەو بڕوایەی کە قوربانییەکی بێ تاوانە.

کێ بەرپرسە لە هەموو ئەو ئێش و ئازارە؟ باشە، بە دڵنیاییەوە مێردەکەی بەرپرس نییە، کەمووزۆر پەیوەندی هەر لە گەڵ نەبووە - تەنیا کاتێک نەبێت کە منداڵەکان پێویستیان پێ بووە، ئەوانیش ئێستا گەورە بوون - ئەو پیاوە لە گەڵ ژنی دووەمی زۆر دڵخۆشترە. نەخێر، تاکە کەس و کەسی سەرەکی کە ئازاری ئەو ژنە دەدات هەر خۆیەتی. ئەم ئافرەتە کڵۆڵە و بێگومان سەڵتە لە بەر ئەوەی تا ئێستا و دوای هەموو ئەو ساڵانە هاوسەرەکەی لە بیر نەکردووە و نەیتوانیوە هەنگاو بەرەو پێشەوە بنێت و پەیوەندییەکی دڵخۆشکەر بونیات بنێت.

بە دڵنیاییەوە منداڵەکانیشی ئازار دەدات. زۆر ژن و مێرد بەر لە جیابوونەوەیان بە چەند ساڵێکی بێ سەروبەر و ئاڵۆش ڕێ دەکەن، پێش ئەوەی جیا ببنەوە، بەڵام زۆربەیان و ئەوانەی من دەیانناسم و منداڵیان هەیە، هەوڵ دەدەن دوای

Scanned with CamScanner

ئەوە بێ شــەڕ و هەڵلا ڕێ بکەن. تەنانەت ئەگەر بە ئاشــکراش هەســتی پێ نەکــەن، ئەو کاتەی کە منداڵەکانیان هاوســەرگیری دەکــەن، ئــەوە دەبێــت دایــک و بــاوک هەردووکیــان لــە ئاهەنگەکەیــان ئامادە بــن بە بێ ئەوەی نیگەران بن ســەبارەت بــە گەڕانەوەیــان. ناکرێت ئەمە بۆ منداڵەکانــی ئەم ئافرەتە ڕوو بــدات، تەنانــەت لای دایکیان هەر باســی باوکیشــیان ناکەن.

تــۆ دەبێــت بجوڵێــی. لــە بــەر خاتــری خــۆت، لە بــەر خاتری هەمــووان، تەنانــەت لــە بــەر خاتــری هاوڕێکانــت، دەکرێت بە دڵخۆشــییەوە بــۆ مــاوەی چەنــد مانگێــک گــوێ لە تــۆ بگرن، بــەڵام نایانەوێــت بۆ چەند ســاڵێک گوێبیســتی تۆ بــن. هەموو ئەو داخ لەدڵبوونەش ســەبارەت بە گیرخواردنــە لە ڕابردوودا. تــۆ تەنیــا یــەک جــار دەژی - لــە گەڵی گــوزەر بکــە. بزانە بۆ ئــەوەی کــە بــە هەڵــە ڕێــی کــردووە دەتوانــی چــی بکەیت و پاشــان بە ســەریدا زاڵ بــە و فەرامۆشــی بکە.

ئەگــەر تــۆ لە هەمــوو ئــەو هەســتە نەرێنیانــەدا گیــر بخۆیت و هەســت بــە داخ بکەیــت، بەرامبــەر بــە خــۆت لە ســەر ئەو شــێوازەی کــە پێــت وایــە مامەڵەت لــە گەڵ کــراوە، ئــەوا تۆ دەبیــت بــە کەســێکی نەرێنــی و لێقەومــاو. ئەمەش ئــەوە نییە کــە ئێمــەی پەیڕەوکارانی ڕێســا دەیکەیــن. بە دڵنیاییــەوە ئێمە دەبێــت بۆ ماوەیــەک لە ڕابردوومــان ڕابمێنیــن و بڕینەکانمان ســارێژ بکەیــن، بــەڵام دەبێــت خۆمان کــۆ بکەینــەوە و ئامادە بیــن و ئــەوە بە بیــر خۆمان بهێنینــەوە کە چۆن چێــژ لە ژیان وەردەگرین.

بــە لامــەوە گرنــگ نییــە کــە هاوســەرەکەت چــی بەرامبەرت

Scanned with CamScanner

کـردووە، چەنـدە پێـت وایـە ئەمـە هەڵـەی ئـەو بـووە و بـە بـێ خەوشـی ڕەفتـارت بەرامبـەر نوانـدووە. ئەمـە هەمووی دەربـارەی ڕابردوویـە، ڕابردوویـەک کـە چیتـر تێیـدا ناژین، بەڵکـو ئێمـە لـە داهاتـوو دەڕوانیـن و دەمانەوێـت ژیانێکـی ناوازەمـان هەبێـت، هـەم خۆمان و هـەم کەسـانی دەوروبەر دڵخـۆش بکەیـن، مەحـاڵ بتوانیـن لـە ڕابـردوودا بمێنینەوە و تێیـدا بژین.

بزانە بۆ ئەوەی کە بە هەڵە ڕێی کردووە دەتوانی چی بکەیت و پاشان بە سەریدا زاڵ بە و فەرامۆشی بکە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٧٦

منداڵەکانتان لە بابەتی جیابوونەوەتان مەگلێنن

با بە ڕوونی دەربارەی ئەم بابەتە بدوێین. هیچ کەش و بارودۆخێک ڕێگە بەوە نادات منداڵەکانتان لە جیابوونەوەتان یاخود لە ئەنجامەکانی لێکجیابوونەوەتان بگلێنن. ئەوان دەمێکە تووشی ئەم دەردە بوون. پێویست ناکات منداڵەکانت بە کار بهێنی لە پێناو ئەوەی کە خۆت هەست بە باشتر بکەیت. ئەوان لەم کەین و بەینەدا هیچ تاوانێکیان نییە، تەنانەت شیاوی ئەوە نین یەک تۆز گوشاریان لە سەر دروست بکرێت.

ئەی کەوایە مەبەست لەمە چییە؟ ئەوە چییە کە هەوڵی فێل کردنت تێدا داوە کە نەدەبوایە وات بکردایە؟ زۆر باشە، منداڵەکانتان لە هەرا و بەزمی خۆتاندا بە کار مەهێنن، پێ بە سەر هاوژینەکەتدا بنێی بەوەی کە نەهێڵی بە ڕووی منداڵەکاندا بکرێتەوە یان یاریکردن لە کاتێکدا تۆ دەستت بەتاڵە.

ڕێگە بە منداڵەکانت مەدە هەندێک شت بکەن تەنیا لە بەر ئەوەی هاوژینەکەت ڕقی لێیانە (سەیرکردنی فیلمی کۆن، یان پاسکیل لێخوڕین لە سەر شەقامی سەرەکی). منداڵەکان دەزانن بۆچی تۆ ئەوە دەکەیت، لە کاتێدا هێشتا سودی لێ وەردەگرن، بەڵام پێی ئاسودە نابن. ئایا ئەوان ئەوە بە

Scanned with CamScanner

هاوژینەکەت دەڵێن یان نا؟ ئایا دەبێت هەست بە تاوانباری بکەن؟ نەخێر نابێت وا هەست بکەن - نابێت لە سەرەتاوە بخرێنە ئەم دۆخەوە. ئەوەشم بەلاوە گرنگ نییە کە ئاخۆ لە دیدی تۆوە هاوژینەکەت زۆر چالاک و وریایە، چونکە ئەوە مەسەلەکە نییە، بەڵکو مەسەلەکە ئەوەیە کە ئەم بەرپرسیارێتییە نەدرێت بە منداڵەکان.

هەروەها نابێت بە شێوەی زەبروزەنگ لە بەردەم منداڵەکانت دەرباری هاوژینی پێشتر بدوێی. منداڵەکانت گەمژە نین، ئەوان دەزانن چیت کردووە. دەشێت ڕقت لە هاوژینی پێشووت بێت، بەڵام تاکە باوک و دایکێک کە منداڵاکان هەیانە، ئێوەن و ئێوەیان خۆش دەوێت. ئەگەر خۆشیان نەوێن ئەوا بەوە دڵخۆشتر دەبن ئەگەر تۆ هەوڵ بدەیت هاوژینەکەتیان خۆش بوێت نەک ڕقیان لێ بێت، بۆیە هەڕەشەیان لێ مەکە بەوەی کە: "ناتوانم وێنای ئەمە بکەم چۆن دایکتان بیری لە ڕێگەدان بەمە دەکردەوە."

ڕەنگە لێرەدا خۆت تێهەڵقورتێنی و پێم بڵێی کە هاوژینی پێشووت هەمیشە ئەوانەی کردووە و بگرە زیاتریش. بەڵامەوە گرنگ نییە. هەروەکو پێشتر گوتم، بە هیچ شێوەیەک منداڵ شیاوی ئەوە نییە تێوە بگلێت. نەک هەر ئەمەش، ئەگەر پێشتر منداڵەکانت یان دایک یان باوکیان هەبووبێت، ئەو جۆرە یارییانەیان کردبێت، ئەوا بە دڵنیاییەوە پێویستیان بە یارییەکی دیکە نییە. دەزانم کە زۆر سەختە بۆ ئەوەی زمانی خۆت بگری کاتێک کە هاوژینی پێشووت مێشکی منداڵەکانت ژەهراوی دەکات، بەڵام دەستوەردان مەسەلەکە خراپتر دەکات، نەک هەر بۆ تۆ، بەڵکو بۆ منداڵەکانیش، دەزانم ئەمە

Scanned with CamScanner

ئەو شتە نییە کە تۆ دەتەوێت.

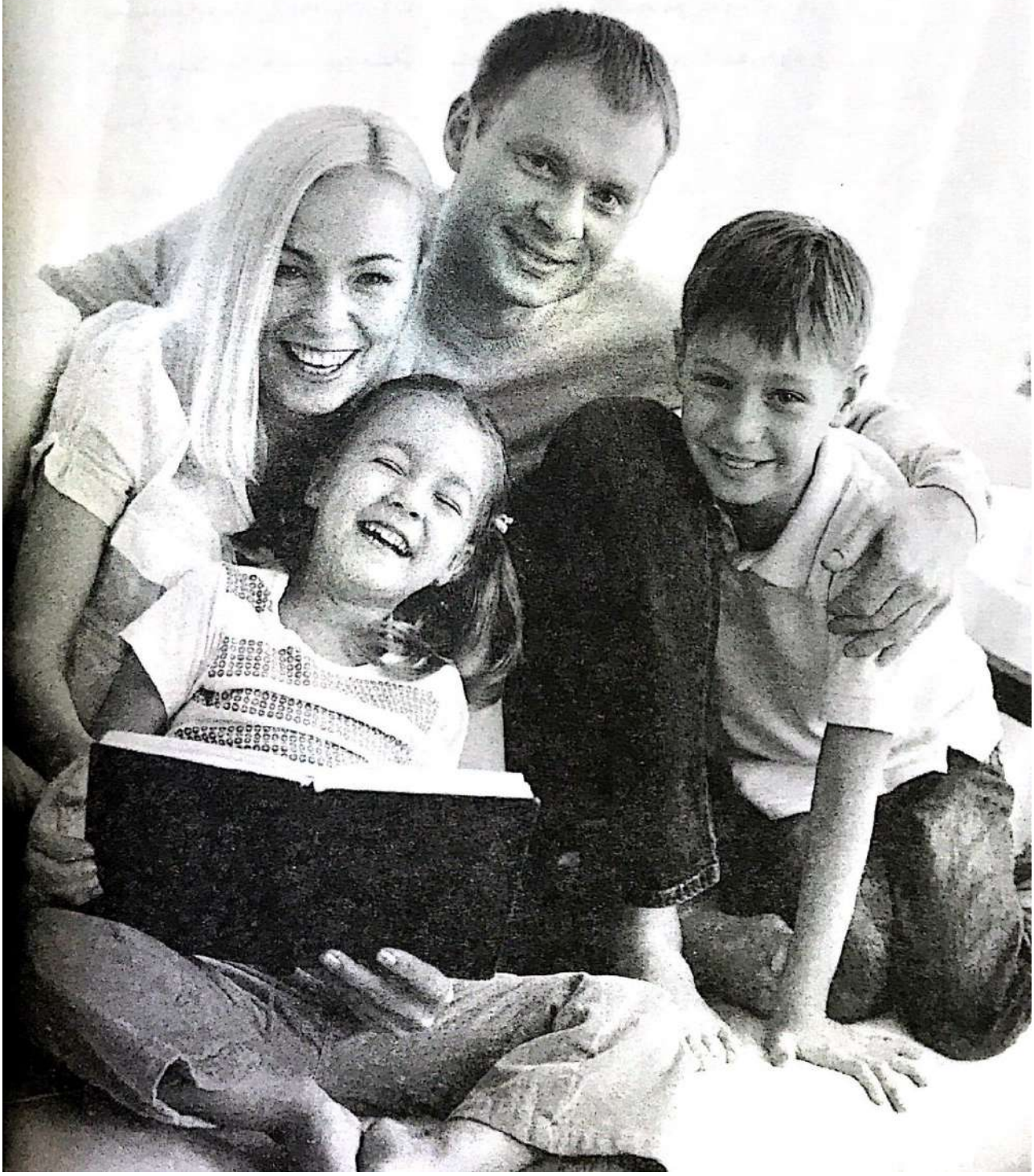
کەسانێک دەناسم کە ئەمەیان بە شێوەیەکی ناوازە جێبەجێ کردووە، کەوایە بەڵێ، ئەمە دەکرێت. هیچ منداڵێکم نەناسیوە کە سەر بە خێزانی لێکترازاو بێت ئەو دایکە یان ئەو باوکەی بەرز نەنرخاندبێت کە هەوڵی بەرگریکردنی ئەو فڕوفێڵانەی داوە و منداڵەکەی پێش خۆی خستووە. منداڵەکانت لە یەکەمایەتیدان، ئەگەر تۆ بتوانی ئەمە لە ئەستۆ بگریت، ئەوا دەتوانیت بە سەری بەرز لە پەیوەندییەکە بێیتە دەرەوە و شانازی بە خۆتەوە بکەیت.

هیچ کەش و دۆخێک ڕێگە نادات منداڵەکانتان لە جیابوونەوەتان یاخود لە ئەنجامەکانی لێکجیابوونەوەتان بگلێنن.

Scanned with CamScanner

تەوەری چوارەم

ڕێساکانی خێزان



Scanned with CamScanner

زۆر باشە، لە زۆرێک ڕێسای گرنگمان ڕوانی دەربارەی دۆزینەوەی ئەشق و مانەوە و پارێزگاری کردن لە پەیوەندییەکی باشی هاوسەرگیری، تەنانەت باسی لێکجیابوونەوەی شەرەفمەندانەشمان کرد ئەگەر ئەمە شتێکی پێویستە و دەبێت بکرێت. هاوژینەکەت دەبێت بە گرنگترین کەسی ژیانت، تەنانەت دوای ئەوەی منداڵەکان گەورە بوون و ماڵیان بەجێ هێشت، هێشتا لە گەڵ ئەو کەسە دەمێنیتەوە کە لە هەموو خەڵکی جیهانت خۆشتر دەوێت.

بەڵام بە دڵنیاییەوە، هیچ خۆشییەک بەدی ناکرێت ئەگەر تۆ تەنیا کەسێکت خۆش بوێت. بۆ زۆرێک لە ئێمە شتێکی سەخت و دژوار دەبێت ئەگەر شتێکی ئەوتۆ بکەین. تۆ پێویستت بە خەڵکی دیکەیە بۆ ئەوەی خۆشت بوێن، ئەمەش ئەوەیە کە تەواوی پەڕەکانی داهاتوو لەم بارەوە دەدوێن، ئەم تەوەرە دەربارەی خێزانە. زۆرێک لە ئێمە خێزانەکانمان زۆر خۆش دەوێت، بەڵام سەرباری ئەمەش، زۆر جاریش سەخت دەبێت لە گەڵیان هەڵ بکەین. دەکرێت لە بەر ئەوە بێت کە زۆر ئاوێتەیان بووین. دەتوانیت واز لە هاوڕێیەتی کەسێک بهێنی، بەڵام ناتوانیت ببی بە برا یان بە برازا یان پووریکی ڕاستەقینە یاخود نەوە یان بووک.

کەواتە لێرەدا چەند ڕێسایەکی سەرەتایی هەن کە یارمەتیت دەدەن زۆر ئاسانتر خێزانەکەت خۆش بوێت، جا ئایا خێزانەکەت زۆر خۆش ویست و لێی نزیکی یان پەیوەندییەکی ئاڵۆز و بێزارکەرت هەیە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٧٧

لۆمەی دایک و باوکت مەکە

کاتێک ئێمە بچوکین، زۆرێک لە ئێمە وا دادەنێین کە دایک و باوکمان لە کارەکانیاندا باشن. مەگەر خۆیان زۆر خراپ بن. لەم تەمەنەوە بۆ ئێمە دەرناکەوێت، هەمیشە نازانن بۆخۆیان چی دەکەن. کاتێک گەورەتر دەبین، تێبینی ئەوە دەکەین کە هاوڕێکانی دایک و باوکمان کارەکانیان کەمێک جیاوازتر دەکەن. دەشێت ئێمە بەخیل بین؛ دەشکرێت پێمان وا بێت کە بەختەوەرترین کەسین. دەکرێت هەردوولا بین. هەر کە زیاتر گەورەتر دەبین، وا تێدەگەین کە دایک و باوکمان هەندێک شتی هەڵە دەکەن.

ئەمە ئەوەیە کە بە سەر من هات. هەر زوو درکم بەوە کرد کە باوکم حەز و مەیلەکانی دادەمرکاندەوە بەوەی کە بە هیچ شێوەیەک لە مااڵ نەدەبوو. دواتر کە گەورە بووم، دایکشیم لە زۆر ڕێگەی جیاوازەوە دەهاتەوە وەکو بڵێی بێ هیوا بێت و هەوڵ دەدات لە گەڵی ڕابێت یان هەست و خۆشەویستی بۆ ئێمە دەربڕێت.

ئێستا، لەم حاڵەتەدا، شتەکان زۆر بە خراپی ڕێیان کرد و منیش دەبوایە ڕووبەڕوویان ببەمەوە. یان ئەوەتا دەبوایە ژیانی خۆم بە لۆمەکردنی دایک و باوکم بە سەر بەرم بۆ هەموو ئەو کێشانەی کە بۆ منیان ناوەتەوە، یان بەردەوام بم. درکم بەوە کرد دایکم شیاوی ئەوە نەبوو کە هەر ببێت

Scanned with CamScanner

بـە دایـک. بۆ کەسـێکی وەکـو ئەو، ببیـت بە دایک و لە سـەر شـەش منداڵ دانیشـیت، ئەرکێکی زۆر سـەخت و قورس بوو. ئەگـەر بچوومایەتـە نـاو ژیانێکی دیکـەوە کە تیایـدا داخوازیم بەشـداریکردن بـوو لە یـاری تۆپی پێ یـان بوون لـە پۆلێکدا لـە گـەڵ ٣٠ منداڵی سەربەکێشـە، ئەوا منیش بە هەمان شـێوە خـراپ دەبـووم. هەموومان کۆمەڵێک شـتمان هەیە کە ناتوانین بیانکەیـن. دەشـێت دایکم زۆر درەنگ درکـی کردبێت کە بوون بـە دایک کاری ئـەو نەبووە.

لـە بەر ئـەوە لە دایکم خۆش بـووم، ڕێگەی ژیانـی خۆم گرتە بـەر. ئەمـە منی لـە گـۆڕان و داخ لەدڵبـوون پاراسـت، هێز و توانـای پـێ بەخشـیم بۆ ئەوەی ئـەو دۆخەی کـە ڕووی داوە لـە چوارچێـوەی بیر و هزرمدا لە ژێر ناوێکـی ئەرێنی تۆماری بکەم. ئەگەر لە ڕاسـتیدا پێت وایە کەسـێک ٢٠ ساڵی سەرەتای ژیانـی تۆی وێـران کردووە، شـتێکی ژیرانە و هۆشـیارانە کە دەتوانـی بیکەیـت، ئەوەیـە کە جەخـت بکەیتەوە پەنجا سـاڵی داهاتـوو یان زیاترت تێکناشـکێنن و خاپـووری ناکەن.

سـەیرە، تەنیا ئەوانەی لە گەڵ باشـترین دایـک و باوک گەورە بـوون ناتوانن خۆیان لە لۆمەکردنی ئەوان بوەسـتێنن بە هۆی بوونـی چەنـد کەموکوڕییەکـی سـەیر. ئەگەر دایـک و باوکت زۆر بـاش و نایابن لـە کارەکەیاندا، دەکرێـت هۆکارێک هەبێت بـۆ لۆمەکردنیـان لـە بەر ئـەوەی کامڵ و تەواو نیـن، بەڵام بۆ دەبێـت ئـەوان کامـڵ بن؟ لە ڕاسـتیدا کـێ دەتوانێت پێشـبینی ئـەوە بکات کـە لە تەمەنی هەژدە سـاڵی هەڵـە ناکات.

دایـک و باوکـی تـۆش هەر مرۆڤـن، دەکرێت بە هەمان شـێوە

Scanned with CamScanner

بێت کە ڕێگایەکی دوور و درێژیان بڕیبێت و چەند شتێکیان کردبێت کە بووبێتە هۆی نیگەرانی و سەختییەکانی ژیانی تۆ. بەمەش هەر ئەوە ڕوو دەدات کە خەڵک ١٨ ساڵ لە کارێکدا بە سەر دەبەن بە بێ مەشق کردن. تەنیا شتە سەیر و نامۆکە ڕێگەی هەڵە دەگرێت، ئەوان تەنیا باشترین هەوڵی خۆیان دەدا، بەڵام نەیانتوانی بیپێکن، تۆ دەتوانی بیپێکیت. دەتوانیت لۆمەنەکردنی ئەوان هەڵبژێریت و بیانبەخشی. لە ڕاستیدا، بۆچی دەبێت بیانبەخشی؟ ئەوان بە مەبەست ئەوەیان نەکردووە، تەنیا چەند هەڵەیەکیان کردووە.

زۆر درەنگە بۆ ئەوەی بە لۆمە کردنی دایک و باوکت شتەکان ڕاست و دروست بکەیتەوە، بەڵام ئەوەندە درەنگ نییە بۆ ئەوەی فەرامۆشی بکەیت، وا بزانە کە دڵەکانیان لە شوێن و پێگەیەکی ڕاست و دروست بوون، بە هێمنی هەوڵ بدە پاشماوەی هەڵە و پەڵە و کەموکوڕیی ئەوان بۆخۆت ساڕێژ و تیمار بکەیت.

کێ دەتوانێت پێشبینی ئەوە بکات کە لە تەمەنی هەژدە ساڵی هەڵە ناکات.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٧٨

ڕێگە مەدە دایک و باوکت هەستەکانت کۆنترۆڵ بکەن

کاتێک کە منداڵ بووین و تەمەنمان دەچووە سەرەوە، وا بەرنامەمان بۆ دانرابوو کە ئاگادار بین و گرنگی بەوە بدەین کە دایک و باوکمان بیری لێ دەکەنەوە. ئەگینا بۆ دەبێت ئەوە بکەین کە ئەوان دەیڵێن؟ کاتێک بەرەو هەرزەکاری هەنگاو دەنێین، یاخیبوون هەڵدەبژێرین بە کردنی شتێک کە پێچەوانەی ویستی ئەوانە، بەڵام لە ناخەوە ئەوەی کە دەمانەوێت بریتیە لە ئافەرین و خۆشەویستی ئەوان.

بەرنامەڕێژی منداڵان بە جۆرێک ڕەگ و ڕیشە لە ناخدا دادەکوتێت کە زۆر سەختە دوای ئەوەی گەورە بوون بگۆڕدرێت. تەنانەت ئەگەر تۆ کەسێکی تەمەن ٤٥ ساڵ بی و بەڕێوەبەری کۆمپانیش بیت، دەشێت لە دۆخێکدا خۆت بەرجەستە بکەیت کە وەکو کەسێکی شکستخواردوو درک بە خۆت بکەیت کاتێک دایکت ڕەخنەت لێ دەگرێت، یان کاتێک باوکت ئەوە ڕەت دەکاتەوە سوپاس و ستایشی دەستکەوت و سەرکەوتنەکانت بکات.

کەسێک دەناسم کە سەرشێتانە ئاشقی ئافرەتێک بوو، زەمەنێکی لە ناخۆشی و نیگەرانیدا بە سەر برد کە ئاخۆ شووی پێ دەکات یان نا. هاوڕێکانی نەیاندەتوانی لەوە تێبگەن کە بۆچی هاوسەرگیری لە گەڵ نەدەکرد، بەڵام

Scanned with CamScanner

ئەمیان کێشەیەکی هەبوو. دایکی ئەو ئافرەتەی بە دڵ نەبوو. بۆ خاتری خوا، چۆن دەکرێت کەسێک ڕێگە بە شێکی ئاوها بچوک بدات لە بەردەم هاوسەرگیرییان؟ بە دڵنیاییەوە ئەمە بۆ ئەو شتێکی بچوک نەبوو – بە جۆرێک بەرنامەڕێژی لە بیر و هزریدا گەشەی کردبوو کە گرنگی زیاتر بەوە بدات ئاخۆ دایکی چۆن هەست دەکات، نەک خۆی چۆن هەست دەکات.

ئێستا ئەگەر تۆ دایک و باوکی خۆشەویست و دڵخوازت هەیە، ئەوا دەکرێت ئەمە کێشەیەک بێت لە بەردەم تۆ، بەڵام ئەگەر دایک و باوکت بەرپەرچت دەدەنەوە یان هەست و سۆزیان بۆ تۆ دەرنابڕن، ئەوا دەکرێت ئەمە سەرچاوەیەکی گرنگی تووڕەیی ئەوان بێت. کەواتە تۆ چی دەکەیت؟

زۆر باشە، ئەم هەویرە ئاوی زۆری دەوێت، هەتا خۆت لە ژێر دەستی ئەواندا دەردەکێشی، بۆ دەست پێکردنیش دەتوانی کاتی کەمتر لە دەوروبەری ئەوان بە سەر بەریت – بێگومان ئەمەش نابێ بە شێوەیەکی لاساری بێت، بەڵام کەمتر لە گەڵیان لە پەیوەندیدا بە بۆ کەمکردنەوەی تای کێشەکە. بە خۆت بڵێ کە تۆ کارێکی باش دەکەیت و بیر و ڕای ئەوان بە لای تۆوە گرنگ نییە. ڕێکردن بە دەم ئەم ئاواتەوە مەشقێکی نەزۆکە، بەڵام هێزی بیر و ئەندێشەیەکی ئەرێ بوون شایەنی باسە و بەر لە کاتی دیاریکراو لە ڕاستیدا ئەمە ڕەگ و ڕیشە بە قوواڵایی بیر و هۆشەوە دەباتە خوارەوە.

هەرچەندە کێشەکە ئەوەیە کە بیر و هزرت وا بەرنامەڕێژ

Scanned with CamScanner

کـراوە کـە وا دابنێی دایـک و باوکت دەربارەی هەموو شـتێک ڕاسـت و دروسـتن. لـە لایەکـەوە تـۆ زۆر بـاش دەزانیت کە ئەمە ڕاسـت نییە، بەڵام هێشـتا بەشـێک لە هزرت پێی وایە کە بوونـی تێڕوانینی ئەوان بایەخدارە. باشـە، دەشـێت لە هەندێک شـتدا وا بێـت، بوونی تێڕوانیـن و بۆچوونی ئـەوان دەربارەی ژیانـی خۆت شـتێکی بایەخـدار نییە، نەک ئەگـەر تەنها نەڕێنی بێـت. گـوێ بگرە، وەکـو دایکی خـۆم، هەندێک کەس شـیاوی ئـەوە نیـن ببن بە دایـک و بـاوک. تەنانەت بە دایـک و باوکی تۆشـەوە. دەکرێـت لە هەمـوو ڕوویەکەوە وا نەبێـت، بەڵام بە لایەنـی کەم لەم مەسـەلەیەدا وایە. نابێت جگە لـە قبوڵ کردنی هیچ کارێکی دیکە بکەن و کەسـانێکی ئەڕێنی بن سـەبارەت بە ژیانـت، خۆ ئەگـەر نەتوانن ئەوە بکەن - باشـە، ئـەوا لە دایک و باوکایەتیانـدا زۆر بـاش نیـن. ئەمە تـۆ نیت، بەڵکـو ئەوانن. بـە شـێوەیەکی سـادە درک کـردن بەمـە یارمەتیدەرێکی زۆر گەورە دەبێت.

هەندێـک جـار تێگەیشـتن لەوەی کـە ئاخۆ بۆ دایـک و باوکت لـە گـەڵ کاری دایـک و باوکایەتـی تێدەکۆشـن، دەکرێت ئەمە یارمەتیدەر بێت. ئایا دایک و باوکی هەسـت و خۆشەویسـتیان بەرجەسـتە نەکـرد یان پەسـندیان نەکـرد؟ ئەمە بیانـوو نییە، بـەڵام بە تێپەڕبوونـی کات ئەوە یارمەتیـدەر دەبێت بۆ ئەوەی واز لـەوە بهێنیـت کـە ئاخۆ ئـەوان پێیـان پەسـند دەبێت یان نـا. بڕوانـە ڕێسـای ٨٨، یارمەتیدەرت دەبێت بۆ ئـەوەی وەکو کەسـێکی تەمـەن ٤٥ سـاڵی بەڕێوەبەرێتـی کۆمپانیـا بکەیـت کاتێـک لە گـەڵ ئەوانی.

تەنیـا شـتێکی دیکـە... ئەگـەر تـۆ دایـک و باوکیـت و منداڵی

Scanned with CamScanner

گەورەت هەیە، تکایە هەستی نەرێنی لە ناخی خۆتدا هەڵبگرە. تۆ نازانی ئازاد کردنی هەستە نەرێنییەکانت بە لای ئەوانە چۆن دەبێت بۆ ئەوی گوێبیستی بن، 'ئەمە شتێکی ناوازەیە! پێم وایە کە تۆ کارێکی باش دەکەیت' بەڵێ، کاتێک کە ٤٥ ساڵەن وەکو ئەوە وایە ٤ یان ٥ ساڵ بووبن.

بیر و هزرت وا بەرنامەڕێژ کراوە کە وا دابنێی دایک و باوکت دەربارەی هەموو شتێک ڕاست و دروستن.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٧٩

منداڵەکان لە تۆ لەپێشترن

ئەمە ئارەزوویەکی بێزارکەرە کە بەم چەند ساڵەی دوایی تێبینیم کردووە، ئەوەیە کە دایک و باوکان بوونی خۆیان دەخەنە پێش منداڵەکانیان. من لێرەدا لە بارەی ئەو منداڵانەوە دەدوێم کە هێشتا لە ژێر تەمەنی هەژدە ساڵین و لە ماڵەوە ژیان بە سەر دەبەن. ئەم مەیلە وابەستەی دەربڕینێکی تۆقێنەر بووە: "کاتی من". گوێم لێ نەبێتەوە ئەم دەستەواژەیە بە کار بهێنی.

ڕاستیەکە ئەوە کاتێک کە تۆ بڕیار دەدەیت منداڵت هەبێت (جا ئەمە بژاردەیەک بێت لە ژێر ڕۆشنایی هۆشەوە سەرچاوەی گرتبێت یان هەر بە ڕێکەوت بێت)، بەشێک لە بەختەوەری و کامەرانی ئەوەیە کە منداڵەکانت پێش خۆت بخەیت. هەتا منداڵەکانت دەگەنە تەمەنی ١٨ ساڵی پێویستە پابەندی ئەمە بیت، بەڵام هەتا ئەو کاتە خولیاکانت، پیشەکەت، کاتی دەستبەتاڵیت و هەموو شتەکانی دیکە بخەرە دوای منداڵەکانت.

منداڵان وا لە داهاتوو دەڕوانن کە لە پشووەکاندا لە گەڵ دایک و باوکیان کات بە سەر بەرن. لە قوتابخانە، لە کار، لە تەواوی شتەکانی دیکە، بە زۆری ئەمە باشترین کاتە کە چاوی دایک و باوکیان لە سەر لا نەکەوێت. هەندێک دایک و باوک چی دەکەن؟ لە میوانخانەدا دەمێننەوە و کارمەندانی ئەم شوێنە تەواوی هەفتەکە چاودێری منداڵەکانیان دەکەن،

Scanned with CamScanner

بەمەش ئەوان دەتوانن کاری خۆیان بکەن. باشە ئەگەر ئەوان چاودێری منداڵەکان بکەن، تەنها بەیانییەک، ئەگەر منداڵەکان پێی دڵخۆش بن، بەڵام نەک تەوای پشووەکە. من دەزانم بوون بە دایک و باوک ماندووبوون و شەکەتی دەوێت، بەڵام ئەمە سروشتی کارەکەیە. ئەمە ئەوەیە کە تۆ لە ئەستۆی دەگریت کاتێک دەبیت بە دایک یان باوک.

من ئەوە نازانم کە ناتوانی لە ئێوارەیەکدا بچیتە دەرەوە، بە دڵنیاییەوە دەتوانیت. من نازانم کە دەبێت ببی بە کارەکەری منداڵەکانت، ئەمە بۆ ئەوان یان بۆ تۆ باش نابێت. دەبێت منداڵەکانت فێری تێڕامان و بیرکردنەوە ببن، بەڵام دەبێت ئەوەش بزانن کە ئەوان لە ترۆپکی یەکەمایەتیدان لە ژیانی تۆدا. بۆیە ئەگەر تۆ دەتەوێت یان پێویستت بە کارە، ئەمە باشە. بە لایەنی کەم دەبێت یەکێک لە دایک و باوکەکە کارێکی ئەوتۆ بکات کە لە دەوروپشتی منداڵەکان بێت نەک کارێکی ئەوتۆ کە دوور بێت لەمان و کاتێکی زۆر بخایەنێت.

ئەگەر تۆ خۆت بخەیتە پێش منداڵەکانت، ئەوا نەک هەر ئەو خۆشەویستییەیان پێ نابەخشی کە شیاویانە، بەڵکو پێیان دەڵێی ئەوەی کە لە ژیاندایە، چاودێری کردن یاخود هەموو شتێکی دیکە گرنگترە. بڕوام پێ بکە، ئەمە فەلسەفەیەکە و منداڵەکانت دڵخۆش ناکات.

دەزانی چی؟ ئەو دایک و باوکانەی کە من دەیانناسم و ئەم ڕێسایە بە دروستی وەردەگرن، تەنانەت نایانەوێت بڵێن "کاتی من"، چونکە ئەو کاتەی کە بۆ ئەوان بە نرخە ئەو کاتەیە کە لە گەڵ منداڵەکانیان بە سەری دەبەن. خۆیان دەکەنە ژمارە

Scanned with CamScanner

یەک، "خۆیان" لە دەرەوە کات بە سەر دەبەن، ئەمە ئەوان دڵخۆش ناکات. ئەگەر ئەمە لە سەر حسابی منداڵەکان بێت، ئەوا منداڵەکان خەمگین دەکات. دەزانی چی دیکە؟ ئەمە ئەو ڕاستییەیە کە منداڵەکان خۆیان لە کاتی دەستبەتاڵی دایک و باوکیاندا دەبینەوە، ئەو ڕاستییەیە کە منداڵەکانیان دەخەنە پێش خۆیانەوە، ئەوەی کە وا لەو منداڵانە دەکات خۆیان لە گەڵ بەختەوەرترین دایک و باوکدا ببینەوە.

من دەزانم بوون بە دایک و باوک ماندووبوون و شەکەتی دەوێت، بەڵام ئەمە سروشتی کارەکەیە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٨٠

لێکترازانی ئەندامانی خێزان شتێکی بەهادار نییە

دایک و داپیرم بۆ ماوەی پانزدە ساڵی تەمەنیان قسەیان لە گەڵ یەکتر نەکرد. هەندێک خێزان بە هەمان شێوەن؛ پەیوەندی تێکشکاو لە هەموو سوچێک بەدی دەکرێت. خوشک و برا قسە لە گەڵ یەکتر ناکەن، ئامۆزا و خاڵۆزا ڕێگەی یەکتریان بزر کردووە، تەنانەت کەس ناونیشانی ئەوانیشی لا نییە.

ئەمە لە خێزانەکاندا بەرجەستە دەبێت، با نمونەیەک وەرگرین، ئەگەر لە خێزانێکدا گەورە بیت کە تێیدا خەڵک لە گەڵ خزمەکان ناکۆکی چەند ساڵەیان هەیە، ئەمەش دەبێت بە پێوەر. واتە ئەگەر تۆ قسە لە گەڵ دایکت یان باوکت نەکەیت، ئەوە یەکێک لە کوڕەکانت دەشێت بیست ساڵ تەمەن بکات، بەڵام قسە لە گەڵ تۆ نەکات، ئەمە ڕەفتار و ئاکارێکی زۆر منداڵانەیە ئەگەر بۆ منداڵەکانمان بەرجەستەی بکەین، بەڵام هەندێک کەس ئەمە دەکات.

ئەمە جۆرێکە لە شەرمەزاری، ئەمە شتێکی سۆزداریش نییە ئەگەر پەیوەندییەکانمان بپچڕێنین لەوەی کە کێشەکان چارەسەر بکەین، جێگەی دڵتەنگیە کە ئێمە پەیوەندییەکانمان لە گەڵ دایک و باوک، خوشک و برا، ئامۆزا و خاڵۆزا کۆتایی پێ دەهێنین کە ئامادە دەبن لەو کاتەی کە ئێمە پێویستمانن.

Scanned with CamScanner

پەیوەندیی خێزانی باش بەهێزترین پەیوەندی لە خۆ دەگرن. کاتێک شتەکان بە هەڵە ڕێ دەکەن، دەبێت خێزانەکەت ئامادە بێت و پشتت بگرێت زیاتر لە هەر کەسێکی دیکە. ئەمە بۆ هەموو کەس وەکو یەک نییە، بەڵام دەکرێت بەم شێوەیە بێت. جا ئایا تۆ بە سەختی بریندار بووی یان جیا بوویتەوە، چیتر پێویستی پێت نەماوە، بێوە پیاوی، ڕووبەڕووی مەسەلەیەکی دادگا بوویتەوە، منداڵێکی نەخۆشت هەیە یان کێشەت لە گەڵ داو و دەرمان هەیە، بەکارهێنەری کحولی یاخود ڕووبەڕووی هەر شتێک دەبیتەوە لە ژیانتدا، ئەوە خێزانەکەتە کە لە بەردەمت دەوەستێت، تەنانەت ئەگەر بۆشت نەسەلمێنن، بۆ چەندین مانگ یان ساڵ لە لات دەوەستن هەتا هەڵدەستییەوە سەر پێیەکانی خۆت.

ئەمە شتێکی زۆر بایەخدارە، ڕاشکاوانە بڵێم، بیانبەخشە و لە بیری بکە، پەنایان بۆ هەرچییەک بردبێت بۆ وەستاندنی تۆ بۆ ئەوەی قسەیان لە گەڵ بکەیت، چونکە ئەمە مامەڵەیە. ئەگەر دەتەوێت خێزانەکەت لە پشتت بوەستێت، ئەوا دەبێت تۆش لە پشتیان بوەستی. ئەمەش بە مانای ئەوە دێت کە ئەو نائومێدی و تووڕەییەی کە ئەوان دەینێنەوە تۆ فەرامۆشی بکەیت و لە بیری بکەیت، ڕووەکەی دیکەیان پیشان بدەیت و درک بکەی کە ئەو خێزانەی لە قسەکردن بەرامبەر بە یەک دەوەستن و قسە لە گەڵ یەکتر ناکەن، هەر ئەوانەن کە لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوەی کێشە و گرفتدا تۆ بە تەنیا بەجێ دەهێڵن.

خۆشەکەت هەرچییەکی کردووە یان مامت هەرچییەکی گوتووە یان زاواکەت بیر لە هەرچییەک دەکاتەوە، ئەوە

Scanned with CamScanner

ناهێنێت کە خێزانەکەتی بۆ تێکبشکێنی و خاپووری بکەیت. بە دڵنیاییەوە، بە ڕەوشت بە و دوورەپەرێز بە بۆ چەند هەفتەیەک هەتا ئەو تووڕەییە لە ناخدا کپ دەبێت، بەڵام پشتیان تێ مەکە. ئەگەر وات کرد، ئەوا تۆ هێز و پشتگیری خێزانێکی خۆشەویست لە دەست دەدەیت، خێزانێک کە پرتەوبۆڵە دەکات و لە سەر شتی هیچ شەڕ دەکات، بەڵام خێزانێکی پتەوە و لە ئامادەباشیدایە کاتێک تۆ پێویستت پێیە.

ئەگەر دەتەوێت خێزانەکەت لە پشتت بوەستێت، ئەوا دەبێت تۆش لە پشتیان بوەستی.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٨١

تۆ بە دروستی ڕەفتار بنوێنە، گرنگ نییە ئەوان چۆن دەبن بەرامبەر بە تۆ

هەندێک شت لە ژیاندا هەیە کە زیاتر لە شتی دیکە ئازارمان دەدەن. کاتێک تۆ کەسێکت خۆش دەوێت و لە ڕووکاردا ئەویش تۆی خۆش دەوێت و نادادپەروەرانە مامەڵەت لە گەڵ دەکات یان ڕێگە بە شکستی تۆ دەدات، ئەمەش دەبێتە هۆی خامۆش کردنی پەیوەندییەکە. ئەگەر یەکێک لە خێزانە نزیکەکانت نادادپەروەر دەبێت، قسە ڕەق بێت، توندوتیژ بیت یان بە بێ ڕێزی و کەم تێگەیشتوویی ڕەفتارت بەرامبەر دەنوێنێت، ئەمە لە ڕاستیدا جۆرێکە لە پێوەدان.

بۆیە چی دەکەیت ئەگەر شتێکی لەم شێوەیە ڕووی دا؟ لە ڕاستیدا ئەمە شتێکی توندوتیژ و شەڕانییە، چونکە کاتێک تۆ ئازارت پێگەیشت یان دەبێت (وەکو ئاژەڵێکی کێوی) هێرش بکەیت یان لە ئەشکەوتێکدا خۆت حەشار بدەیت بۆ ماوەیەکی زۆر هەتا برینەکانت سارێژ دەبن.

بەڵام تۆ پەیڕەوکاری ڕێسای، نەک ئاژەڵێکی کێوی، لە بەر ئەمە ناتەوێت ئەوە بکەیت. ئاخ، نەخێر. گرنگ نییە ئەمە چەند سەختە، هاوڕێ ئەمە لە ڕاستیدا زۆر سەخت

Scanned with CamScanner

و دژوار دەبێت، تۆ دەبێت ئەو ڕەوشت و ئاکارە بەرزە بدۆزیتەوە و بیخەیتە بواری جێبەجێ کردنەوە.

بەڵێ، دەزانم کە ئەوان لە ژێر کۆنترۆڵی خۆیاندا نەبوون، بەڵام هاوکات ئەوەشت لە بیر بێت لە نێوان خێزاندا، ئێمە شتەکان زۆر بە خۆمانەتر وەردەگرین لە بەر مێژووی نێوانمان. ئەگەر هاوڕێکەت لە سەعاتی یانزەدا ڕۆژێکی هەڵوەشێنێتەوە، ئەوا کەمێک بێزار دەبی، بەڵام هەر زوو لە بیری دەکەیت. لە گەڵ ئەوەشدا، ئەگەر ئەمە دایکت یان باوکت بێت، لە دوا خولەکدا پەشیمان دەبنەوە. باشە، ئەمە ئەو بیرەوەرییانەت دێنێتەوە یاد کە ئەوان دەرچوونی تۆیان لە بیر کردبوو، یان ڕاهاتبوون کە ئاهەنگی چات لە تێبینییەکی بچوکدا دوا بخەن. یان هەمیشە ئەوان وا دیار بوون کە شتێکی ئاساییە ئەگەر ڕێگە بدەن شکست بخۆی، لەو نێوەندەدا خۆت بە کەسێکی هەڵچوو لەقەڵەم دەدەیت.

با وا دابنێین کە تۆ زیاد لە پێویست بە شتێکی سەختی هەژمار دەکەیت، هێشتا وا هەست دەکەیت کە خێزانەکەت سود لە تۆ دەبینن و بە کارت دەهێنن، ڕێگە دەدەن بدۆڕێیت یان وات لێ دەکەن هەست بە بچوکی بکەیت، یان قەدرت نازانن هەتا لە دەستت نەدەن.

خۆفریودانە ئەگەر بەم جۆرە وەڵامیان بدەیتەوە، بۆ ئەوەی ڕوویان تێبکەیت و لێگەڕێی ئەوانیش بدۆڕێن،

Scanned with CamScanner

سودیان لێ وەرگریت و بەک اریان بهێنی یان هەمان لێدوانی چەوت بدەی هاوشێوەی ئەوان.

ئەگەر تۆ ئەمە بکەیت، ئەوا بەرەو جیهانی یەکتر تاوانبارکردن هەنگاو دەنێی و ئاگرەکە زیاتر خۆش دەکەیت، ئەمەش ئەوە نییە کە پەیڕەوکارانی ڕێسا دەیکەن. ئەوانیش بەڕێ دەکەون و هەنگاو دەنێن بۆ دۆزینەوەی ئەو ئەشکەوتە و خۆی تێدا حەشار دەدەن و واز لە گفتوگۆ دەهێنن. لە ڕاستیدا، تاکە ڕێگەیەکی شیاو و قبوڵکراو کە دەتوانیت لەو بارودۆخەدا بیگریتە بەر و خۆت لەو هیچ و پووچییە بە دوور بگری و بە جۆرێک ڕەفتار بنوێنی وەکو ئەوەی ئەم کەسانە باشترین هاوڕێی تۆ بوون نەک خێزانت – بە شێوەیەکی دیکە بە تێگەیشتن و هەست و سۆز و کەمێک لێبوردەییەوە.

ئەمە هەر دەربارەی ڕەوشتبەرزی و شکۆمەندی نییە. هەروەها ئەمە تاکە ڕێگەیە بۆ دەربازبوون لەم چوارچێوەیە و کۆشش کردنە لە پێناو فەراهەم هێنانی پەیوەندییەکی باشتر لە گەڵ خێزانەکەت. بەڵێ، هەندێک جار کاروباری خێزانەکەت سەخت دەبێت، بەڵام ئەمە تاکە خێزانێکە کە تۆ بە دەستت هێناوە. دەتوانیت هاوڕێی نوێ بدۆزیتەوە ئەگەر ئەوانەی هەتن تووشی دۆڕانت دەکەن، بەڵام هەرگیز ناتوانی خێزانێکی دیکە بە دەست بێنیت.

Scanned with CamScanner

لـە بەر ئەمـە، ئەوە بکە کـە دەبێت بکرێـت، چونکە ئەگەر شـتێکی دیکـە بکەیت، ئـەوا هیـچ مافێکی گازنـدە کردنت نابێـت کاتێـک خێزانەکـەت هەمان شـت بەرامبـەر بە تۆ دەکات. بۆیـە ببـە بە یەکەم کـەس بۆ بەرجەسـتە کردنی نمونەیەکـی دروسـت، پیشـانی ئەوانـی دیکەشـی بدە کە چـۆن لـە حاڵەتی چەوتـی و پووچـی و بێ بایەخـی بێنە دەرەوە.

وەکو ئەوەی ئەم کەسانە باشترین هاوڕێی تۆ بوون، نەک خێزانت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٨٢

لە هیچ بارودۆخێکدا دەستەواژەی "پێم گوتی" بە کار مەهێنە

هاوشێوەی چەندین ڕێسای دیکە لەم پەرتووکەدا، زۆر سەختە بۆ ئەوەی بزانی ئەم ڕێسایە بخەیتە پاڵ کامە تەوەرەوە، بەڵام بە پێی ئەزموونی خۆم ئەم دەستەواژەیە زیاتر لە نێو خێزانەکاندا بە کار دەهێنرێت لە نێوان خوشک و برا، دایک و باوک بەرامبەر منداڵەکانیان، لە لایەن ژنبرا و شووبرا و خەسوو و خەزوور بە کار دەهێنرێت - لە بەر ئەوە ئەم ڕێسایە سەر بەم تەوەرەیە، بەڵام بە سەر هەموو پەیوەندییەکدا جێیەجێ دەبێت کە تۆ هەتە، هەر لە هاوژینەکەتەوە هەتا دوورترین کەس کە ئاشنای بی.

ڕێگە بدە ئەمە زۆر بە ڕوونی بەرجەستە بکەم. ئەگەر تۆ ئەم وشانە دەردەبڕی: "پێم گوتی"، ئەوا تۆ دەستت لە ئاکار و ڕەوشتی بەرز هەڵگرتووە (بڕوانە ڕێسای ٧٤). بۆچی؟ چونکە زۆر باش ئەوە دەزانی بەرلەوەی دەریببڕیت، تەنیا بۆ ئەوە دەیکەیت کە کەسی بەرامبەر خراپتر بکەیت. ئیتر وا دەکەیت کە هەست بە خراپی بکات دەربارەی شتێک کە لە ڕابردوودا بە خراپی

Scanned with CamScanner

ڕووی داوە. مەبەست و مەرامی تۆ لێردا دەستوەردانە لە بڕیارەکەی. ئایا ئەمەیە کە پەیڕەکارانی ڕێسا دەیکەن؟ لە ڕاستیدا نەخێر.

هەر بەوەندە کۆتایی پێ دەهێنم، چونکە هیچ شتێکی دیکە لە ئارادا نییە کە لە سەر ئەم بابەتە بگوترێت.

ئەگەر تۆ ئەم وشانە دەردەبڕی: "پێم گوتی"، ئەوا تۆ دەستت لە ئاکار و ڕەوشتی بەرز هەڵگرتووە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٨٣

گوشار مەخە سەر خێزانەکەت

دوو ڕێسامان لە سەر ئەوە تاوتوێ کرد کە ئاخۆ چۆن مامەڵە بەرامبەر خێزانەکەت دەنوێنی لە کاتێکدا ئەوان ڕەفتاری ناوازە نانوێنن بەرامبەر بە تۆ، بەڵام تۆش بەشێکی لە خێزانەکە، هەندێک جار دەشێت خۆشت تەواو کامڵ نەبیت. لە بەر ئەوە ئەم ڕێسایەم بەرجەستە کردووە بۆ سود و بەرژەوەندی تەواوی خێزانەکە، هیوادارم ئەوانیش شوێنی بکەون.

یەکێک لەو شتانەی کە دەبێتە هۆی نانەوەی کێشە، ئەوەیە کە جارجار بەرامبەر خێزانەکەمان بە جۆرێک مامەڵە دەکەین کە خەون نابینین لە گەڵ هیچ کەسێکی دیکە وا بکەین. زۆر بە ئاسانی تووڕە و بێزار دەبن. ئەگەر هاوڕێکانت پێت بڵێن پێڵاوەکانت دابنێی بەرلەوەی پچیتە ماڵەکە تۆ وا دەکەیت، بەڵام ئەگەر خێزانەکەت وات پێ بڵێت، ئەوا دەکرێت وەڵامەکە بەم جۆرە بێت: "نابێت ئەوەندە پاک و خاوێن و بەنرخ بیت دەربارەی ماڵەکە" یان "باشە، پێڵاوەکانی من پاکن". ئەمە بە تەواوی شتێکی دادپەروەرانە نییە، دایکت، براکەت یان هەر کەسێکی دیکە بێت جارِس و بێزار دەبێت. هیچ کام

Scanned with CamScanner

لـە هاوڕێکانیـان ژاوە ژاو و هـەرا نانێنـەوە، کەواتە ئەمە شـتێکی ناداپەروەرانەیـە ئەگەر تۆ شـتێکی ئەوتۆ بکەیت، چونکـە دەتوانی.

ئەمە هەر زۆر شـتێکی بچوکە، خێزانەکان گوشـار دەخەنە سـەر یەکتـر لە سـەر شـتی گـەورەش. دایک و بـاوکان گوشـار دەخەنـە سـەر منداڵـە تـازە پێگەیشـتووەکانیان لـە سـەر بەخێوکـردن و پـەروەردە کردنیان: "پێویسـتی نەدەکـرد ڕێگـە بـدەی زۆر سـەیری تەلەفزیـۆن بکـەن" یـان "ئـەو منداڵە پێویسـتی بە پـەروەردەی زیاتـرە." یان "دەبێـت تـۆ پەلـە بکەیت و دەسـت بـە پێکهێنانـی خێزان بکەیـت" هیـوادارم خـەون بە گوتنی شـتی ئەوتـۆ نەبینی بـۆ منداڵەکانـی هاوڕێکانـت، ئـەی کەواتـە بـۆ ئەمانە بە منداڵەکانـی خـۆت دەڵێـی؟ زۆر قورسـتر دەکەوێـت لـە سـەر منداڵەکانی خـۆت کـە نایانەوێت تـۆ ئائومێد بکەن، بـەڵام ئەوانیش خـاوەن ڕامـان و بیرکردنـەوەی خۆیانن بـۆ ژیانیـان - بۆیە دەبێت ئـەو بیرکردنەوانـە بخەنە کار.

خوشـک و براش گوشـار دەخەنە سـەر یەکتر. لە ڕاستیدا ئـەم جـۆرە خراپترینە، تەنانەت خوشـک و بـرای گەورە و پێگەیشـتووش ڕکابـەری دەکـەن بـۆ بەدەستخسـتنی سەرنجی دایک و باوکیان. دایکان و باوکانیش تێبینی ئەوە دەکـەن - تـۆ دەبێـت جەخت لە سـەر ئـەوە بکەیتەوە کە لە بەرامبـەر منداڵە گەورەکانت داپـەروەر دەبی هەروەکو

Scanned with CamScanner

چۆن بە منداڵی دادپەروەریت بەرامبەریان نواندووە.

هەروەها ئەم جۆرە یارییە لە نێوان پوور و خاڵ و مامەکان و شووبرا و ژنبرا و خەسوو خەزوور و داپیرە و باپیرە بەدی دەکرێت. هەر کەسێک ئەمە دەکات ئەوا شتێکی ئاسایی و باش نییە. ئەمە شتێکی ناماقوڵ و نادادپەروەرییە، ئەمە خێزانەکەت دەخاتە ژێر گوشاری هەست و سۆزەوە. نایانەوێت پەیوەندییەکەیان بکەوێتە مەترسییەوە لە گەڵ تۆ، بەڵام بەوەش دڵخۆش نین کە داوایان لێ دەکەیت، خۆشت ئەوە دەزانی.

هاوڕێیەکی خۆم بەم دواییانە زۆر نیگەران بوو، چونکە مامڵی خوشکەکەی لە پشووی هەفتەدا سەردانیان کردبوو و داوایان کردبوو بۆ هەر یەکێک لە منداڵەکانیان هاوڕێیەک لە گەڵ خۆیان بهێنن. لێرەدا هاوڕێکەم دوودڵ بوو، چونکە لە مامڵەکەیدا شوێنێکی ئەوتۆ نەبوو، حەزی بەوە نەدەکرد چوار منداڵ لە مامڵە بچوکەکەیدا بۆ ماوەی دوو ڕۆژ ژاوەژاو بنێنەوە. هاوڕێکەم ئەمەی بۆ خوشکەکەی ڕوون کردەوە. خوشکەکەی وەڵامێکی بێزارکەرانەی دایەوە و دەیگوت ئەمە بۆ منداڵەکان دادپەروەری نییە و بەڵایانەوە ئاساییە ئەگەر هەرچییەکیان بە سەر بێت، بۆ دەبێت ئەمە گرنگ بێت؟ هاوڕێکەم دەبوایە پاساوی بۆ ئەمە بهێنایەوە - ئیتر ئەمە مامڵەکەیەتی و دواجار دەبێت میوانداری بکات - هاوسۆزی ئەوم، هاوڕێکەم

Scanned with CamScanner

دوو جـار بیری کردۆتەوە بۆ داواکردن و پرسـین، کەچی بـە دڵنیاییـەوە هیچ وەڵامێکـی جوان و دڵخوازی دەسـت نەکەوتووە.

بۆچـی ئێمـە ئەوە دەکەین؟ باشـە، دەشـێت ئـەوە بکەین، چونکـە ناتوانیـن لـە خێزاندارىـوون بوەسـتین و بەمەش خۆمانـی لێ دەرىـاز دەکەین. یان ئەمە شـتێکی ئاسـاییە، چونکـە ئێـوە خێزانـن - بۆچوونـی "هۆی، گەمـژە مەبە". یـان هەر هۆکارێکـی دیکە بێت ئێمە پێویسـتمان بە جۆرە خێزانێـک هەیە کـە بە ڕێـزەوە مامەڵەمان لە گـەڵ بکات، ئەمـەش دەکەوێتـە سـەر تۆ بۆ ئـەوەی هەنـگاوی یەکەم بنێی.

شتێکی دادپەروەرانە نییە کە تۆ ژاوەژاو و هەرا بنێیەوە، لە بەر ئەوەی دەتوانی.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٨٤

کات بۆ خۆشەویستانت بڕەخسێنە

منیش لێرەدا وەکو هەر کەسێکی دیکە تاوانبارم. زۆر ئاسانە کە بیر بکەینەوە: "من شەکەتم، بەیانی تەلەفۆنێکی بۆ دەکەم". بەڵام ئەوەی بزانیت هەزاران بەیانی ڕۆیشتووە و تۆ هێشتا تەلەفۆنت نەکردووە.

لە ڕاستیدا ئەمە باش نییە. ئەگەر پەیوەندییەکی بەهێزت دەوێت لە گەڵ خێزانەکەت، ئەوا تۆ دەبێت کاری لە سەر بکەیت، هەر وەکو لە گەڵ هاوژینەکەت وا دەکەیت. ئەمەش بە مانای ڕەخساندنی کات دێت. پێویستە کات بڕەخسێنی بۆ ئەوەی بیانبینی، تەنانەت ئەگەر خزمەکانت زۆر لە دووری تۆش بژین. تۆ دەبێت هەوڵ بدەیت بۆ ئەوەی جارجار پەیوەندییان پێوە بکەیت و پەیوەندیتان بپارێزن. کەوتنە ناو جیهانی فەرامۆش کردن زۆر ئاسانە، مەبەستت نەبووە کە بۆ ماوەی سێ مانگ قسەیان لە گەڵ نەکەیت، بەڵام ئەوە هەر بە ڕێکەوت بووە. باشە، ڕێگە مەدە شتێکی ئەوتۆ ڕوو بدات.

بێگومان، خێزانەکەت لە تۆ باشتر نابێت لە ڕەخساندنی کات. دەشێت ئەوان خراپتر بن، بەڵام ئەمەش وا لە تۆ ناکات دەستیان لێ بەر بدەیت: هەڵە بە هەڵە چارەسەر ناکرێت. ئەگەر ئەوان بێ کەڵکن لەم بوارەدا، دەبێت تۆ ڕەنج و

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٨٥

پێویستە منداڵەکانیشت لە گەڵ تۆ هەوراز و نشێو ببڕن بۆ ئەوەی لە تۆ جیا ببنەوە

منداڵەکانت لە ئاسودەییدا دەژین. خواردنە دابین کراوە، پارەیە دابین کراوە، جێگەیەکی ئاسودەیە دابین کراوە. زۆر باشە، دەشێت پێشبینی ئەوە بکەیت کە ئەوانیش بەشداری بکەن، بەڵام ئەمەش بەراورد بەو کات و پارەیە ناکرێت کە دەبێت بە دەستی بێنن کاتێک کە لە تۆ جیا دەبنەوە.

ئەی بۆ ماڵ بەجێ دەهێڵن؟ هیچ هۆکارێک لە گۆڕێدا نییە بۆ ئەوەی سەر هەڵبڕن و هەنگاو بنێنە ناو جیهانەوە، جیا لەو حەزەی کە هەیانە بۆ ئەوەی هەستنە سەر پێ و ئەو شتانە بە دەست بخەن بە بێ ئەوەی تۆ بزانی، لە پێناوی ئازادی و سەربەستی و ژیانی تایبەتیدا (دەشێت باشتر بێت کە زۆر بیر لەمە نەکەیتەوە - بەڵام ئاساییە، متمانەم پێ بکە)، هەرچەندە ئەمە شتێکە و هەر دەبێت بیکەن، بۆ ژیری و هۆشیاری خۆیان، خوا دەزانێت، بۆ تۆ. هەر لە بەر ئەوەشە پەرەیان بە سیستەمێکی مسۆگەر داوە بۆ ئەوەی ئەو هەنگاوە مەترسیدارە بنێن و لە جیهانی پڕ ئاسودەیی و ئاسایش باز بدەن بەرەو جیهانی بەرپرسیاریەتی و قەرز و قۆڵ، بەمەش دەگوترێت یاخیبوون. ڕەنگە پێش چەند ساڵێک بەر لە جیابوونەوە هەنگاو بۆ ئەم پڕۆسەیە بنێن، بەڵام لە هەندێک حاڵەتدا دەبێت گۆڕانکارییەکی کاریگەر لە

Scanned with CamScanner

پەیوەندییەکەی تۆدا فەراهەم بهێنن بەر لەوەی لە ڕاستیدا مال بەجێ بهێڵن و بڕۆن.

بەڵێ، دەبێت بیانوویەک بۆ هەر شتێک بدۆزنەوە کە بە لای تۆوە گرنگە بۆ ئەوەی ئەو تەوژم و هاندانە بدەن بە خۆیان کە پێویستیان پێیەتی، تاکو لە سەر پێی خۆیان بوەستن و ژیانی خۆیان بگوزەرێنن. دەبێت لە گەڵ تۆ بکەونە جیهانی مشتومڕەوە هەتا دەگەنە ئەو ئاستەی کە تێیدا ئەو جیهانە مەترسیدارە بە جۆرێکی ئەوتۆ دەردەکەوێت کە لە جیاتی مانەوە لە گەڵ تۆ، لەوێ بە سەر بەرن.

ئەگەر تۆ دەیانبەخشی و لێیان تێدەگەیت، ئەمە زۆر سەخت دەبێت بۆ منداڵەکانت. ئەمان زۆر شتیان بەر گوێ کەوتووە و ناترسن لەوەی کە ڕوو دەدات، بەڵام تۆ تەنیا بەوانت گوت کە ئەمە تەنها بڕاردەی خۆیانە، ئمممممم، ئەی دواتر چی؟ هەر کاتێک کە لێیان دەپرسی خۆیان ڕێک و پوخت بکەن، جگەرەکێشان، نەفرەت کردن؟ دەبێت ئەوان شتێک بکەن کە دەبێتە هۆی تووڕەبوونی تۆ.

دەشێت وازیان لێ بهێنی و ڕێگەیان بدەی بۆ ئەوەی بە ڕێزەوە گفتوگۆت لە گەڵ بکەن. واز ناهێنن هەتا پێی نەگەن، دەزانیت. هەموو خواردنەکەت دەخۆن، بە دەنگێکی بەرز مۆسیقاکەیان دەژەنن، ڕەنگی سەوز لە قژیان دەدەن. وەکو دەڵێم، ئەوان بیر و هزریان بەرنامەڕێژ کراوە. لە کۆتاییدا تۆ تێکدەشکێی.

بەڵام بەدیلی ئەمە چییە؟ من پێت دەڵێم، ئەو منداڵانەی کە بە ناو باریکی یاخیگەریدا ڕێ ناکەن، ناتوانن لە ژێر

Scanned with CamScanner

ئەو کونترۆڵ و کاریگەرییە خۆیان دەرباز بکەن. ئەمەش ژیان زۆر بۆ ئەمان سەختتر دەکات و بێ متمانەتر دەبێت لە ڕۆژانی داهاتووی ژیاندا. هەندێک جار هاوژینێکی باش دەدۆزنەوە و بە هێواشی جەختکردنەوەیان لە سەر تۆ بەرەو کپبوون و خامۆش بوون هەنگاو دەنێت. هەندێک جاریش وا ناکەن، بەڵام تەواوی پڕۆسەکە کاتێکی زیاتر دەخایەنێت، زۆر دژوارتر لە جاران سەربەخۆیی بە دەست دەخەن.

بە دڵنیاییەوە تۆ ناتوانیت یاخییان بکەیت، بەڵام دەتوانی ڕاپەڕاندنی ئەمەیان بۆ ئاسانتر بکەیت بە دانانی بەربەستێک لە بەردەمیان بۆ ئەوەی هەوڵی سەرکەوتن بدەن بە سەریدا. دەکرێت زمانشرۆ و دەمپیس بن بەرامبەر بە تۆ، دەشێت بەڕێزەوە بمێننەوە، بەڵام هەرگیز پێت نەڵێن بەنیازن چی بکەن یان سەرقاڵی خوو و شتگەلێک دەبن کە لە دیدی تۆوە جێگەی پەسندکردن نین. چەندین ڕێگای یاخیبوون هەیە، تۆ دەتوانیت دڵخۆش بیت و ئاهەنگ بگێڕی و هەموو جۆرە هاوکارییەک پێشکەش بکەیت کە ئەوان دەیانەوێت.

دەشێت وازیان لێ بهێنی و ڕێگەیان بدەی بۆ ئەوەی بە ڕێزەوە گفتوگۆت لە گەڵ بکەن.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٨٦

پێویست ناکات هاوشێوەی تۆ بن

ئایا ڕێک شێوەی دایکت دەکەیت؟ یان باوکت؟ خوشکت، برات؟ منداڵەکانت؟ نەخێر، بە دڵنیاییەوە لەوان ناچیت؟ ڕەنگە لوتت لە هی دایکت بچێت، بزەکانت شێوەی باوکت بکەن، بەڵام نیوەی بۆماوەیی لە هەر یەکێک لەمانە لە تۆدا هەیە، نیوەکەی دیکە بە تەواوی جیاوازە. تۆ کەسێکی بێ وێنەی. هەمیشە بە منداڵەکانم دەڵێم (بە دڵنیاییەوە بە گاڵتەوە): 'ئێوە منداڵی من نین، تەنیا نیو منداڵی منن'.

ئەمە بۆ مەسەلەی کەسایەتیش هەر وایە، دەکرێت بەلاتەوە سەخت بێت هەستەکانت هاوشێوەی براکەت دەربڕی، یان هاوشێوەی دایکت ڕێک و پێک و پوخت بی، بەڵام هەمەچەشنی سیفەتەکانی کەسایەتیت بێ هاوتان.

ئەی بۆچی پێمان وایە کە خێزانەکەمان بە هەمان شێوەی ئێمە دەربارەی شتەکان هەست دەکات؟ یان بێزار دەبن، بەرپەرچی شتەکان دەدەنەوە کاتێک ئەوان شتێک دەکەن، نەدەبوایە ئێمە بمانکردایە؟ ئامادەییمان تێدا نییە کە ببینین خێزانەکەمان بە بەرچاومانەوە قاڵ دەبێت. زۆر بە دەگمەن شتێک دەکەین کە دەبوایە بمانکردایە – بوەستە و بیر بکەرەوە 'دەبێت دایکم هەست بە چی بکات کە ئەمە ڕووی داوە؟' دەبێت شتێک هەبێت کە کارەکەی من بەرز بنرخێنێت؟ جەخت لە سەر ئەوە بکەرەوە کە ئەوان حەزیان لێیە، نەک

Scanned with CamScanner

ئـەوەی کە تـۆ دەتەوێـت بیکەیت.

هاوڕێیەکـم هەیـە کە هەمیشـە باوکی لـە گەڵ سـەگەکەیەتی. بـۆ هەموو شـوێنێک بەیەکەوە دەچن. کاتێک دواجار سـەگەکە مـرد، هاوڕێکـەم ڕایکردە دەرەوە سـەگێکی دیکـەی بۆ باوکی هێنـا، چونکـە ئەمـە ئـەو شـتە بـوو کـە هاوڕێکـەم دەبوایە بیکردایـە ئەگـەر سـەگەکەی خـۆی بمردایە، بەڵام ئـەوەی کە بەرامبـەر باوکـی کردی شـتێکی تەواو هەڵە بـوو، چونکە زۆر داڕووخابـوو و ئامادەی وەرگرتنی سـەگێکی نوێ نەبوو، کاتی پێویسـت بوو بۆ ئـەوەی لە گەڵ لەدەسـتدان و مەرگی هاوڕێ چوارپێ دڵسـۆزەکەی ڕابێت. ئێستا ئەگەر هاوڕێکەم وەستابایە و بـۆ مـاوەی یەک خولەک بیری لە باوکـی بکردایەتەوە، درکی بەوە دەکرد.

بۆیـە تکایـە وا مەزانـە کە خێزانیشـت وەکو تۆ بیـر دەکاتەوە و هەسـت دەکات، یـان وا دامەنـێ کە ئەوان گرنگی بە شـتێکی تایبـەت نـادەن، چونکە تۆ گرنگیت پـێ نەداوە.

بۆیـە ئەگـەر لەدایکبوون یان مەرگ، یان کێشـەیەک، خۆشـی و شـادی هەبێـت تەنانـەت لـە خێزاندا، ئـەو هەلە بقـۆزەرەوە و پرسـیار لـە نزیکتریـن هـاوڕێ بکـە کـە ئـەو چـۆن حـەز دەکات لـە ئاهەنـگ یان پرسـە، مامەڵـەی لە گـەڵ بکرێت، یان لـە بۆنەکـە بەشـدار بێت. مەڵـێ تۆ چیـت بوێـت ئەویش هەر ئـەوەی دەوێت "چونکە ئێمـە حەزمان لەوەیـە". دەکرێت دوای تەمەنی چل سـاڵی بـاوەڕت بە یادی لەدایکبـوون نەبێت، بەڵام ئەگـەر منداڵەکـەت یان خوشـک و براکانت باوەڕیـان پی بێت، ئـەوا بـە دڵخۆشـییەوە کارتێکیان بـۆ بنێرە یـان تەلەفۆنێکیان

Scanned with CamScanner

بۆ بکە بۆ ئەوەی بە لایەنی کەم ئەوە پیشان بدەی کە تۆ ئەوانت لە بیرە. منداڵەکان بەراورد مەکە، "ئەگەر کەمێک زیاتر هاوشێوەی خوشکەکەت هەست و سۆزت نواندووە".

تۆ ناتوانیت کەسایەتی ئەوان یان هی خۆت بگۆڕیت، تەنیا دەتوانی ئەوەت لە بیر بێت کە ئەوان جیاوازن و بەو شێوەیە چاودێری و پاڵپشتییان بکە کە هەن. هیواش بخوازە کە ئەوانیش بەرامبەر تۆ بەم شێوەیە دەبن.

مەڵێ تۆ چیت بوێت ئەویش هەر ئەوەی دەوێت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٨٧

هەمیشە کێشە لە نێوان خوشک و برادا هەیە

زۆر بەختەوەرم کە لە چەند ساڵی ڕابردوودا کەسانێکی نایاب و ناوازەم بینیون، بەڵام خۆشەویستترین، بەخشندەترین، بێڕەخنە و دادپەروەرترین خەڵک کە چاوم پێیان کەوتووە، هەموویان خوشک و براکانیان گیریان بە دەست کێشەوە خواردووە. دەکرێت کێشەیەکی گەورە بێت، دەشێت تەنیا نیگەرانی هەرا و بەزم بێت، بەڵام هەموو توانایەکیان خستووەتە کار بۆ ئەوەی لە گەڵ هاوڕێکانیان هەڵسوکەوت بەو شێوەیەی کە هەن، کەچی هەمیشە درکیان بەوە کردووە کە ئەمە لە گەڵ خوشک و برا سەختترە.

سەرەتا، هەمیشە لە بیر و هزرتدا هۆشێک هەیە کە بیرت دێنێتەوە ئەوانە منداڵی دڵخوازی دایکت بوون. یان چۆن ڕاهاتوون کە شەڕت پێ بفرۆشن کاتێک گەورەکان لە بەرچاو نین، یان هەرگیز ڕێگەیان نەداوە کە یاری لە گەڵ ئەو کەسە بکەیت کە لە قوواڵایی دڵت حەزت لێ بوون. پێت وایە مامەڵەت لە گەڵ ئەوە کردووە - هەموو شتێکت هەیە بەڵام لە بیرت کردووە - دڵنیای کە بە تەواوی لێیان خۆش بووی، بەڵام تا ڕادەیەک بێ هۆ نیگەران دەبیت کاتێک دایکت بڕیار دەدات لە جیاتی تۆ لە گەڵ خوشکەکەت کریسمس بە سەر بەرێت، یان براکەت ڕێگە نادات ئۆتۆمبێلەکەی ئەو بە کار بهێنیت کاتێک ئۆتۆمبێلەکەی تۆ لە کار کەوتووە.

Scanned with CamScanner

ئەو منداڵەی کە ڕاهاتووی سـوکە شـەڕێکی لە گەڵ بکەیت یان بەخیلی پـێ بەریت یان خۆت بـەدی بکەی لە نـاو هەموو ئەو سـاڵانەی کە گوزەریان کـردووە. لە دیدی هەموو کەسـێکەوە بوونێکی نوێیـە تەنیا لە دیدی تۆ نەبێت، بەڵام هێشـتا شـتێک لـە بیـر و هزرتـدا دێـت و دەچێـت بە پێـی ئەو سـاڵانەی کە تێپەڕیون هێشـتا لۆمەیان دەکات، هێشـتا لە بیـرت ناچێتەوە.

دڵنیـا نیم کە ئاخۆ مەبەسـت لەم ڕێسـایە چییـە، چونکە بە پێی ئەزموونـی خـۆم، شـتێکی ئەوتۆ لـە ئـارادا نییە کـە دەتوانی بیکەیـت. دەتوانـی باشـترین هەوڵـی خـۆت بدەی بـۆ ئەوەی بـە سـەر هەمـوو ئەوانـەدا سـەر بکەویـت، بـەڵام هەرگیز بە تەواوەتی ناتوانیت. بۆیە پێم وایە ڕێسـاکە ئەمەیە - ئەوە قبوڵ بکـە کـە ئەو شـتانە هەرگیز خامـۆش نابن. بەشـێک لە هزری تـۆ ئـەو شـەڕ و تووڕەییانـەی منداڵی هـەر تێـدا دەمێنێتەوە. ئەوەی دەتوانی بیکەیت، ئەوەیە کە بە شـێوەیەکی هۆشـمەندانە درک بکـەی ئێسـتا هەمـووی بـێ مانایـە - هەرچەنـدە ئەگەر بەشـەکەی دیکـەی هزرت دانـی پێدا نەنێت - ڕێگـە مەدە ئەمە بێتە ناو باسـەکەوە.

بـە زۆری ئـەوە هەر خوشـک و برایە کە سـوکە شـەڕیان لە گـەڵ دەکەیـن، چونکە هەتا قۆناغـی گەورەبوون و پێگەیشـتن نزیکتریـن کەسـین لە یەکتر. بەشـێکی زۆری ئـەو ناکۆکییەش لـەوە سـەرچاوە دەگرێت کـە یەکێکیان دەیەوێـت وەکو ئەوی دیکـە بێـت، ئەو چی هەیـە ئەمیش هەیبێت، وەکـو ئەو زیرەک، ڕووخـۆش، بەهـرەدار بێت. تەنیـا ئەوەمان دەوێـت، چونکە لە دڵمانـەوە ڕێزمـان لێ گرتـوون. بە ڕوونی ئەوە قبـوڵ ناکەین، بـەڵام ئەمـە ڕاسـتییە، لە بـەر ئەوە دەبێـت تیشـکمان بخەینە

Scanned with CamScanner

سەر هەموو ئەو شتانەی کە دەربارەی ئەوان جێگەی بەخیلی و مایەی شانازی بوون. لە جیاتی ئەوەی ڕێگە بدەیت ئەو بەشەی میشکت بیر لەوە بکاتەوە کە ئەوان چۆن هەمیشە لەو سوکە شەڕانەدا بردوویانەتەوە.

ئەوە لە یاد مەکە کە خوشک و براکانت هەمان شتیان هەیە، هەر وەکو تۆ هەتە. زۆر شت هەن کە تۆ هەرگیز خەونیان پێوە نابینی کە خوشک و براکانت پێیان وایە تۆ وەکو منداڵێک باشترین شتت بە دەست خستووە. بەڵێ، هیوادارم هەموو شتێکت لە بیر کردبێت دەربارەی ئەو کاتەی کە ئەوانت ڕاکێشایە ناو زەلکاوی کێشەوە، سەبارەت بە شکاندنی پەنجەرە لە کاتێکدا خۆت پەنجەرەکەت شکاندبوو.

ئەو منداڵەی کە ڕاهاتووی سوکە شەڕی لە گەڵ بکەیت یان بەخیلی پێ بەری یان کۆتایی بە هەموو ئەو سااڵنە بهێنی کە گوزەریان کردووە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٨٨

ڕۆڵی خۆت بەهەدەر مەدە

برایەکی لە خۆم گەورەترم هەیە هەمیشە بە باشی ڕەفتارم لە گەڵی نواندووە، بەڵام هەرچەندە ئێستا گەورە بووین، هێشتا ئارەزووی ئەوەی هەیە کە وەکو برای گەورە ڕەفتار بنوێنێت. ئەمە جێگەی قبوڵە، بەڵام زۆریش بێزارکەرە. بۆیە دوو ساڵ لەمەوبەر بە شێوەیەکی دیپلۆماسی بابەتێکم ورووژاند، داوام کرد وەکو برا گەورە ڕەفتار نەنوێنێت. ئەویش لە پەیامەکە گەیشت و گوتی باشترین هەوڵی خۆی دەدات. چەند هەفتەیەک دواتر، بە هێمنی بۆی ڕوون کردمەوە گوتی هەرچەندە هەوڵم داوە، بەڵام زۆر سەخت بووە، چونکە هێشتا من ڕەفتاری برا بچوکەکانم دەنواند. ئایا دەزانی، من هەر تێبینیم نەکردبوو، بەڵام ئەو زۆر ڕاست بوو.

کاتێک بۆ ماوەی هەژدە ساڵ ڕۆڵت بینیوە، زۆر ئاسانە بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە. خەڵک لە خێزانەکانیاندا پۆلێن دەبن: ئەوەی زیرەکە، ئەوەی هەزری سەرقاڵە، ئەوەی شەرمنە، ئەوەی بەڕێوەبەرە، ئەوەی ناتوانێت پشت بە خۆی ببەستێت و... هتد. هەریەک لەم ڕۆڵانەش کار لە سەر ئەوەی دیکە دەکات - تۆ کەسە زیرەکەکەیت یان بەڕێوەبەری، لە پەیوەندیدای لە گەڵ خوشک و براکانت. کاتێک لە ماڵ دێیتە دەرەوە، ئەوا تۆ زیرەک، گەمژە، ڕووخۆش، تووڕە و بێزار دەردەکەویت،

Scanned with CamScanner

میهرەبـان و یارمەتیـدەر لە پەیوەندیدای بەرامبەر بە کەسـانی دیکە.

بۆیە بەم شـێوەیە ئاسـتی خۆت لـە جیهانی گـەورە و فراواندا بـەدی دەکەیـت، بەڵام هـەر کاتێک لـە دەوروپشـتی خێزانتی، پێشـبینی ئـەوە دەکـەن کـە تـۆ بگەڕێیتـەوە سـەر بـاری ڕووخۆشـی، خۆسـەپێنی، ڕەفتـاری جـدی دەنوێنی و، پشـوو دەدەیـت و لاق ڕادەکێشـی، چونکـە خێزانەکەت پێشـبینی ئەمە دەکات تـۆش ئەمـە دەکەیـت. ڕۆڵ بینینەکـە زۆر سروشـتییە، بـە بـێ بیرکردنـەوە پێ بخـەرە ناوی. لـە هەمان کاتـدا تۆش پێشـبینی ئـەوە دەکەیت ئەوانیـش وەکو جاران ڕەفتـار بنوێنن و هـاوکار دەبن.

هیـچ کامێـک لەمانە کێشـە نابێت، مەگـەر هەر خـۆی وا بێت. جێگـەی نائومێدیە ئەگـەر خێزانەکەت وەکو هەمیشـە مامەڵەت لـە گـەڵ بکەن بـە جۆرێک کە تـۆ گـەورە نەبووبـی. هەندێک جاریش سـنووری نائومێـدی دەبڕێت و دەبێتـە هۆی نانەوەی کێشـەیەکی ڕاسـتەقینە. لـەوەدا خێزانەکەت شکسـت دەخوات کـە درک بـکات بیـر و هزربـڵاو یان شـەرمن نیت یـان چیتر بێ ئەندێشـە نیـت، بەڵام تۆش هێشـتا هەر بەو جـۆرە ڕەفتار دەنوێنـی کە لـە گەڵ ئـەوان بوویت.

گـوێ بگـرە، تاکـە ڕێگەیەک کـە خێزانەکـەت لە کردنـی ئەمە بوەسـتێنی، ئەوەیـە کـە دەبێـت خـۆت دەسـت لـەو یاریـیـە بکێشـیتەوە، کاتێـک خـۆت یاریـیەکـە دەکەیـت، دەتوانـی لـە مامەڵەکـردن لـە گـەڵ ئەوان بوەسـتی بـە جۆرێک کـە ئەوان نەگۆڕێـن جـا لـە ١٠، ٢٠ یـان ٣٠ سـاڵیدا بێت. ئەمە شـتێکی

Scanned with CamScanner

دوولایەنەیە و بە گشتی هەر وەکو من و براکەم، ئێمەش هێندی ئەوان تاوانبارین.

ئەگەر دەتەوێت ئەوان واز لە فەرمان کردن بێنن، ئەوە تۆ دەبێت لە حاڵەتی خەمساری بێتە دەرەوە، ئەگەر دەتەوێت بە کەسێکی جدی وەرتگرن ئەوا دەبێت واز لە نوکتە و گاڵتەکردن بهێنی، ئەگەر لەوە بێزاری کە چاودێریت دەکرێت، ئەوا منداڵانە ڕەفتار مەنوێنە. ئەمەش چەند مانگ و ساڵ دەخایەنێت هەتا درکی پێ دەکەن و وەڵام دەدەنەوە - ئەمە لە شەوێکدا نایەتە دی - بەڵام لە کۆتاییدا فێری ئەوە دەبن کە بە ئاکار و ڕەفتاری ئێستات لە گەڵت ڕێ بکەن، نەک بە پێی ئاکار و ڕەفتاری سەردەمی منداڵی.

ڕۆڵ بینینەکە زۆر سروشتییە، بێ بیرکردنەوە پێ بخەرە ناوی.

Scanned with CamScanner

تەوەرەی پێنجەم

ڕێساکانی هاوڕێیەتی

Scanned with CamScanner

ده‌کرێت پەیوەندییەکانی هاوڕێیەتی ئاسانتر بن لە پەیوەندییەکانی خێزان. سەرباری ئەمەش، تۆ بۆ ژیان کردن گیرۆدەی هاوڕێکانت نەبووی مەگەر خۆت ئەوە هەڵبژێری. پێچەوانەی ئەمەش ئەوەیە تەنانەت هاوڕێکانیشت پێویست ناکات گیرۆدەی تۆ بن.

لەم جۆرە پەیوەندییانەشدا، چەند ڕێسایەک هەن کە یارمەتیت دەدەن پەیوەندییەکانت لە گەڵ هاوڕێکانت ئاسانتر و سودبەخشتر بپارێزی. دڵنیا بیت کە ئەو کەسانەی خۆشت دەوێن، تۆیان وەکو هاوڕێیەک دەوێت. دەبێت جەخت لەوە بکەیتەوە کە تووڕە و بێزاریان ناکەیت، بە جۆرێک کە پەیوەندییەکە وێران بکات.

بە هەمان شێوە، دەبێت ئەوە بزانیت کە چاوەڕێی چ شتێکی ماقوڵ لەوان دەکەیت. ئەگەر ناکۆکی لە نێوان ئێوەدا هەبێت، ئەوا هۆکارەکەی چییە، دەتوانی پرسیاری چی لێ بکەیت بە بێ ئەوەی لە چوارچێوەی پەیوەندییەکە دەرنەچی؟ ئەم چەند ڕێسایەی کە دێنە پێشت، یارمەتیت دەدەن بۆ چارەسەر کردنی ئەم کێشانە کاتێک دێنە ئاراوە، دەتخەنە سەر ڕێگایەک بۆ بەهێزبوون و بەدیهێنانی پەیوەندیی هاوڕێیەتی لە ژیاندا.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٨٩

هیچ ڕێسایەک لە ئارادا نییە

هاوڕێیەکم هەیە، لە ڕاستیدا هاوڕێیەکی زۆر ئازیز، بەڵام سیفەتێکی هەیە زۆر هەراسانم دەکات: بە جارێک ناتوانێت متمانەی پێ بکرێت، یان درەنگ دەگات یان هەر نایەت، پاشان لە ناکاو بە بێ ئاگادارکردنەوە دەردەکەوێت. دەڵێت بۆ یەک شەو دێت و بۆ ماوەی سەعاتێک دەمێنێتەوە. یان دەڵێت تەنیا یەک سەعاتی لە بەردەستدایە، کەچی هەفتەیەک دەمێنێتەوە. ئەمە بۆ ئەدای ژیان کردنی ئەو زۆر گونجاوە - خۆی لە ئۆتۆمبێلێکدا دەژیت و کوێی حەز لێ بێت گەشتی بۆ دەکات – بەڵام ئەوە هەمیشە بۆ من گونجاو نییە.

چەند ساڵێک لەمەوبەر شتێکی کرد، ئێستا لە بیرم چووە ئەو شتە چی بوو، بەڵام زۆر نیگەران و تووڕەی کردم. ئەو ڕۆژە لەو کەشەدا نەبووم بۆ ئەوەی لە دوا خولەکدا ڕەتی بکەمەوە یان هەر شتێکی دیکە. دەستم کرد بە بیرکردنەوە کە ئێستا کاتی ئەوەیە لە ژیانی خۆم بیکەمە دەرەوە. نەک بە شێوەیەکی بێ ڕێز، بەڵام چالاکی و کۆششەکانم بە ڕووی ئەودا ڕاگرت. ئەمەشم بە گوێی هاوژینەکەمدا چرپاند، ئەویش بە پرسیارێک وەڵامی دامەوە: "بۆچی ماوەیەکە وەکو هاوڕێیەکی نزیکی خۆت هەڵتبژاردووە؟" منیش وەڵامم دایەوە، ئەمەش لە بەر ئەو ڕاستییەی کە ئەو کەسێکی سەرنجڕاکێش و شادومان و سەربەست بوو، لە چرکە و

Scanned with CamScanner

ساتدا دەژیا. هەموو ئەو ڕەفتارانەی دەنواند کە من دڵم پێیان خۆش دەبوو، بەڵام نەمدەتوانی، چونکە ئەوانە لە گەڵ ژیانی خێزانی من و بەرپرسیاریەتیی من ڕێیان نەدەکرد. ئەو ژیانەم دەویست کە بە دەستم خستووە، بەڵام ئەوەش منی نەوەستاند لە خەون بینین بە بەدیلی ئەمە.

خێزانەکەم پرسیاری لێ کردم کە چۆن چاوەڕێی کەسێکی سەربەست و سەرشێت بکەم، کەسێک کە لە چرکە و ساتدا دەژیت، دەکرێت ئەوەندە بەهۆش بێت دەربارەی ئەدای سەردان کردن بە شێوەیەکی شیاو و بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە. کەمێک لە خێزانەکەم تووڕە بووم، چونکە ئەمە وای لێ کردم هەست بە باشی بکەم، بەڵام بە دڵنیاییەوە خێزانەکەم ڕاست دەگوت. هەراسان دەبووم، چونکە هاوڕێکەم دەیتوانی لە گەڵ من هەڵ بکات، بەڵام من نەمدەتوانی. دوای ئەوە، لە دڵمەوە حەزم نەدەکرد لە ژیانی ئەو هاوڕێیەمدا بەشداریم هەبێت. تەنیا حەز دەکەم خەیاڵی ئەوە بکەم کە بتوانم لە گەڵیدا بژیم.

لەو کاتەوە، درکم بەوە کردووە کاتێک هاوڕێکەم بە شێوەیەکی ڕوون ڕەفتار دەنوێنێت و ئامادەکارییەکانم ڕەت دەکاتەوە. تەنیا بزە دەکەم و بۆ خۆم بیر دەکەمەوە، "هەرگیز شتێکی چاوەڕوانکراو نییە." ئەمەش ئەوەیە کە خۆشم دەوێت، مەسەلەکە ئەوەیە کە هاوڕێکانت ئەوانەن کە هەن - هەر کە دێنە ژیانتەوە دەتوانی قبوڵیان بکەیت یان ڕەتیان بکەیەوە. ناتوانی داوایان لێ بکەیت بۆ ئەوەی بیانگۆڕی. مەبەست لەمەدا چییە؟ ئەگەر تۆ ئەوانت خۆش دەوێت، ئەوا وەکو هاوڕێ بمێننەوە و لە گەڵ خوو و هەڵە

Scanned with CamScanner

و پەلەکانیان بمینن‌ەوە. هەروەکو هاوڕیەکی من، هەلەکانیان پێچەوانەی ئەو شتەن کە تۆ ئەوانت خۆش دەوێت. پێویست بە سوپاس کردنی هاوڕێکانت ناکات ئەگەر داوایان لێ کردی خۆت بگوڕیت.

خوا دەزانێت جیهان پڕە لە خەڵک بۆ ئەوەی لێی هەڵبژێری. ئەگەر ئەم هاوڕێیە لە ڕاستیدا هیچ بۆ تۆ ناکات، ئەوا بە هیمنی دەست لە پەیوەندییەکە بکشێنەوە، بەڵام هیچ ڕێسایەک نییە کە بڵێت دەبێ هاوڕێکان ئەمە یان ئەوە بۆ یەکتر بکەن، دەبێت بە چەند ڕێگەیەکی دیاریکراو ڕەفتار بنوێنی. بۆیە خۆت لەو بیرکردنەوەیەدا چەقبەستوو مەکە کە دەبێت هاوڕێکانت ئەمە یان ئەوە بکەن. تاکە شتێک کە دەتوانی بیکەی ئەوەیە کە ئەوان خۆیان بن، پاشان تۆ دەتوانی هەڵبژێری ئاخۆ ئەمە ئەو کەسەیە کە وەکو هاوڕێ دەتەوێت یان نا.

هاوڕێکانت ئەوانەن کە هەن - هەر کە دێنە ژیانتەوە دەتوانی قبوڵیان بکەیت یان ڕەتیان بکەیتەوە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٩٠

باشترین هاوڕێت ڕۆژێک لە ڕۆژان کەسێکی نەناسراو بووە

بیر لە دووان لە باشترین هاوڕێکانت بکەرەوە. بەردەوام بە، زۆر باشە، بیر بکەرەوە بزانە سەرەتا چۆن ئەوانت بینی. چۆن بیرت لەوان دەکردەوە؟ پێت وا بوو کە دەبن بە باشترین هاوڕێت؟ ئایا لێیان دڵنیا بووی بۆ ئەوەی ژیانی هاوڕێیەتیان لە گەڵ دەست پێ بکەیت؟ یان ڕەنگە بەخیل بن؟ یان گرنگ نەبن؟ بەردەوام بە - لە بیرت بێت هەستت بە چی دەکرد کاتێک یەکەم جار ئەوانت بینی.

یەکێک لە هاوڕێ نزیکەکانم وەکو نەیارێکی تاڵ و تفت هاتە ناو ژیانمەوە. لە ڕاستیدا، بەیەکەوە پیاسەمان دەکرد، هەردووکمان هەوڵمان دا کە لە ژیانی یەکتر بچینە دەرەوە (نەک یەکێک لە ساتە سەربەرزەکانم) شکستمان خوارد، چونکە لە چەند هەفتەیەکدا زۆر کاتمان بەیەکەوە بە سەر دەبرد. بە دڵنیاییەوە هاوڕێی دیکەشم هەبوو، باشتر ڕەفتارم بەرامبەریان نواند و چوومە ژیانیانەوە، بەڵام نەمدەتوانی چاوەڕێی ئەوە بکەم کە ببن بە کەسانێکی دڵسۆز و ناوازە لە ژیانمدا.

هەر کەسێکی نامۆ کە دەیبینی دەکرێت ببێت بە یەکێک لەو هاوڕێ باشانەی کە هەتن. تەنانەت ئەگەر بشتەوێت لە ژیانت بچنە دەرەوە، ئەوا پێویستە هەڵێکیان هەر پێ بدەیت. هاوڕێی

Scanned with CamScanner

باش سامانێکی گرنگی ژیانە - تۆ پێشتر ئەوەت زانیوە - ئەی بۆچی هەندێک جار بەربەست دەخەینە سەر ڕێگایان بۆ ئەوەی پێمان ئاشنا بن؟ هەندێک جار حەز دەکەین دەست بە گرووپی هاوڕێکانمەوە بگرین و ژمارەیان زیاد نەکات، بەڵام بیر بکەرەوە ئاخۆ چ لە دەست دەدەیت، ئەم سیفەتە ڕێگر دەبێت لە بەردەم دۆزینەوەی چەند هاوڕێیەک هاوشێوەی ئەوانەی کە ئێستا هەتە.

هاوڕێم هەیە خاوەن کارێکی جێگیرن، حکومەت پارەیان پێ دەدات بێ ئەوەی کار بکەن، هاوڕێم هەیە لە چینی خانەدان و دەوڵەمەندن، هەیە لە میدیا کار دەکەن و هونەرمەند و پیشەوەرن، هاوڕێ هەیە کە لە دوکانەکان کاسبکارن و کار دەکەن، ئەوانەی کە سەرقاڵی بازرگانین، ئەوانەی کە لە پێناو ژیان کردن تێدەکۆشن، ئەوانەی کە زیندانیان نەبینیوە، ئەوانەی کە کۆڵەکەی کۆمەڵگەن، ئەوانەی کە تەمەنیان ٨٠ ساڵە، ئەوانەی کە هەرزەکارن. ئەمە بە شێوەیەکی ناوازە ژیانم دەوڵەمەند دەکات، ڕۆژانە شتی زۆرم فێر دەکەن. لە سەروبەندی ئەزموونی خۆمدا فێری ئەوە بووم کە لە دیدی بەهاوە لە گەڵ خەڵک ڕێ نەکەم (دەبینی، بە لایەنی کەمەوە لە هاوڕێکەم شتێک فێر بووم کە هەوڵم دا لە ژینمدا بیکەمە دەرەوە).

پەیڕەوکارانی ڕێسا لە ناخیاندا پێگەیەک هەیە بۆ هاوڕێی دیکە. هەتا هاوڕێی زیاترت هەبێت، ئەوا هاوڕێی باشت زۆرتر دەبێت. ئەمڕۆ بێ یان سبەینێ، تۆ پێویستت بە هاوڕێی باش دەبێت - هەموومان پێویستمان پێ دەبێت - چەند جێگەی داخە ئەگەر هاوڕێی کەمت هەبێت، چونکە لە

Scanned with CamScanner

ئاست کەسانی نامۆ چاوەکانت دادەخست، ئەوانە دەبوون بە خۆشەویستت ئەگەر کاتت بڕەخساندبا بۆ ئەوەی ئاشنایان بی و ببوونایەتە باشترین هاوڕێت لە داهاتوودا.

هەتا هاوڕێی زیاترت هەبێت،
هاوڕێی باشت زۆرتر دەبێت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٩١

تەنیا با کەسانێک لە ژیانتدا هەبن کە هاوسەنگیی ژیانت باشتر دەکەن نەک خراپتر

شتێکی ناوازە دەربارەی هاوڕێکان ئەوەیە کە لە جیهانی هاوڕێیەتیدا زۆرەملێ نییە. لە گەڵ هیچ کەسێک هاوڕێیەتی ناکەیت مەگەر خۆت نەتەوێت. خۆشبەختانە تۆ زۆر هاوڕێی باش و باوەڕپێکراوت هەیە کە وات لێ دەکەن دەربارەی خۆت هەست بە باشی بکەیت.

با بە ڕوونی دەربارەی ئەمە بدوێین. تۆ شیاوی ئەوەی کە هاوڕێی باشت هەبێت کە وات لێ دەکەن هەست بە باشی بکەیت، پشتگیریت بکەن کاتێک بە کاتی دژوار و سەختدا ڕێ دەکەیت، دەیانەوێت تۆ دڵخۆش بیت. هەر کەسێک کە لە ڕاستیدا درک بەو بنەمایانە نەکات، ئەوا هەر هاوڕێ نییە، تەنانەت ئەگەر تۆ بە هاوڕێش ناویان بەریت.

دەزانم ئەمە هەمیشە ئاسان نییە. ئەی چی دەربارەی ئەو هاوڕێیە دەڵێیت کە هەندێک جار هەست و شکۆمەندیت بریندار دەکات، بەڵام لە ڕاستیدا دەتخاتە پێکەنینەوە؟ ئەی دەربارەی ئەو هاوڕێیەی کە هەستێکی نەرێنی هەیە دەربارەی خەونەکانت، بەڵام هەمیشە گوێت لێ دەگرێت کاتێک لە کێشە و گرفتدای؟ ئەی چی دەربارەی هاوڕێی ڕەخنەگر دەڵێیت کە هەمیشە ئامادەیە بۆ یارمەتیدان؟ ئەی ئەو هاوڕێیەی کە جێگەی متمانە نییە، بەڵام زۆر میهرەبانە؟

Scanned with CamScanner

ناڕاستگۆییە؟ وا نییە؟ من وەڵامەکە نازانم. هەموو ئەوەی کە دەتوانم پێتی بڵێم ئەوەیە، ئەمە ڕەفتارێکی هاوسەنگە. دەبێت ئەوان بخەیتە تەرازوویەکی زەبەلاحەوە – لە لایەک هەڵە و پەڵەکانی – لە لایەکی دیکە ڕەوشت و ئاکارە باشەکانی – پاشان ببینە ئاخۆ کام لایە ژێر دەکەوێت.

مەسەلەی بوونی هاوڕێ ئەوەیە کە بە بوونی هاوڕێ زیاتر هەست بە باشی بکەیت لەوەی کە هاوڕێت نەبێ. بۆچی ئەوان لە ژیانماندا هەن ئەگەر وامان لێ نەکەن زیاتر هەست بە باشی بکەین؟ بە بێ پرسیار کردن تۆ خۆت دەزانی لە گەڵ چۆن هاوڕێیەک ژیان بەڕێ دەکەیت و، حەزیش دەکەیت کێ لە ژیانتدا نەبێت. دەبێت بە وریاییەوە بیر لە هەندێک هاوڕێ بکەیتەوە. لە بیرت بێت، ناتوانیت پرسیاری ئەوەیان لێ بکەیت کە خۆیان بگۆڕن – یان بیانخەیتە ژیانی خۆتەوە یان لە ژیانی خۆت بیانکە دەرەوە.

بە دڵنیاییەوە، ناتەوێت ژیانی ئەوان لە ئاستی هاوسەنگی خۆیان خراپتر بکەیت، کەواتە تۆ بە شێوەیەکی ڕووخۆش و هەستیار لە بازنەی هاوڕێیەتی دەچیتە دەرەوە. من پێشنیازی مشتومڕت ناخەمە بەردەم کە تیایدا بڵێی چۆن بیر لەمە دەکەیتەوە، ئەویش تۆڵە دەکاتەوە، بەمەش تۆ دەکەویتە دەمەقاڵێیەکی گەورەوە، تۆ ئاکار بەرز و ڕەوشتبەرزی، خۆت دەپارێزیت (بڕوانە ڕێسای ٧٤). دەتوانی بە تەواوەتی خۆت لێیان دوور بگریت، دەشێت نەشتوانی. بە دڵنیاییەوە دەتوانی نهێنییان لا نەدرکێنی، لێیانەوە فێر مەبە، کاتێک کە پشتگیریت دەوێت داوایان لێ مەکە، بانگهێشتیان مەکە بۆ یادی لەدایکبوونت. بە کورتی، بوەستە لە مامەڵە کردن لە

Scanned with CamScanner

گەڵیان وەکو باشترین هاوڕێی باش و لە باشترین پلەی هاوڕێوە نزمیان بکەرەوە بۆ پلەی کەسێکی ناسیاو.

ئەمە تەنیا شت نییە کە تۆ پێویستە ئێستا بیکەیت. لە تەواوی ڕێڕەوی ژیانتدا پێویستە گوزەرێک بە ناو هاوڕێکانتدا بکەیت و بزانی ئاخۆ کێ لە چوارچێوەی هاوسەنگیدا بەدی دەکەیت و کێ ژیانت باشتر دەکات، هیوادارم زۆربەی زۆریان ژیانت باشتر بکەن، هەندێکی کەمیش هەمیشە ژیانت باشتر دەکەن. بەم شێوەیە، تۆ دەتوانیت دڵنیا بیت کە ژیانت بە کەسانێت دەورە دراوە کە چ بە تەنیا یان بە کۆمەڵ، ژیانت دەوڵەمەندتر دەکەن.

شتێکی ناوازە دەربارەی هاوڕێکان ئەوەیە کە لە جیهانی هاوڕێیەتیدا زۆرەملێ نییە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٩٢

ئەگەر نیازت وایە ببی بە هاوڕێ، ببە بە هاوڕێیەکی باش

لە ڕاستیدا ئەمە نادادپەروەرییە. پێشتر ئەوەمان بەرجەستە کرد کە هیچ ڕێسایەک بۆ هاوڕێکانت لە ئارادا نییە - چۆن دێن ئاوها لە گەڵیان گوزەر دەکەیت. بەڵام چەند ڕێسایەک بۆ تۆ هەیە. بەڵێ، وات لێ چاوەڕێ دەکەم کە ببی بە باشترین هاوڕێ بەرامبەر ئەو کەسانەی کە بۆ هاوڕێیەتی هەڵیاندەبژێری.

ئەمە کارێکی سەخت دەبێت، من ئێستا ئاگادارت دەکەمەوە. ئەمەش بە واتای دۆزینەوەی کات دێت، کاتێک هاوڕێکانت پێویستیان بە تۆیە، هەرچەند تۆ سەرقاڵ و شەکەت بیت، ئەمەش بە واتای ئەوەی دەستی یارمەتی بۆ هاوڕێکانت درێژ بکەیت کاتێک دەبینی لە گێژاوی کێشە و گرفتدا پەلەقاژەیانە. بە دڵنیاییەوە دەکرێت ماوەیەکی دوور و درێژ بێت کە ئەوان پێویستیان بە تۆ نییە و تۆش پێویستت بەوان نییە. لەو کات و ساتانەی کە هەردووکتان تێدەگەن ژیان، کار و منداڵەکان یان هەرچییەکی دیکە دەتوانێت ڕێی خۆت بکات، زۆر بە دەگمەن یەکتر دەبینن. ئەمەش گرنگ نییە، چونکە کاتێک دەرفەت دەڕەخسێنن بۆ بینینی یەکتر، تەنیا ئەو ساتە بە بیر دێتەوە کە لە کۆێ یەکترتان بەجێ هێشتووە، ئەمەش هەمان پێگەیە کە هاوڕێیەتی باش لە سەری وەستاوە.

Scanned with CamScanner

بەڵام شتی چاوەڕواننەکراو لە لایەن هاوڕێکەتەوە بەدی دەکرێت، لە بەر دەرگای مااڵ دێتە بەردەمت، زۆر پێویستی پێتە، لە ڕاستیدا پێویستی پێتە. شتێک بە هەڵە گوزەری کردووە و خوازیارە گوێ لە کێشە و گرفتەکانی بگری. تۆش ئامادە دەبیت، بە جۆرێک ئەگەر نیوەشەو لە خەو هەستی، هەرچەندە زۆر شەکەتی یان بە دوای کەسێکدا بگەڕێی بۆ ئەوەی بۆ ماوەی دوو سەعات چاودێری منداڵەکان بکات یان ڕۆژێک بکەیت بە پشوو یان زیاتر لە کارکردن.

بێگومان چەندین سیفەت هەیە کە هاوڕێی باش پێویستی پێیانە - تۆ دەبێت ببی بە گوێگرێکی باش، ئەرێنی بی، پشتگیری بکەیت، دڵسۆز بیت، بیرمەند بیت، میهرەبان بیت، سەربەخۆ بیت، بەڵام ناتوانیت ببی بە هیچ کام لەمانە هەتاکو لای هاوڕێکەت ئامادە نەبیت. هەر لە بەر ئەمەشە کە گرنگترین شت ئەوەیە پشتگیری خۆت پیشان بدەیت بە ڕەخساندنی کات بۆ هاوڕێکەت.

ڕەنگە پێویستیان بەوە نەبێت کە چەند سەعاتێکیان پێ بدەیت، بە دڵنیاییەوە دەکرێت پێویستی بە چەند خولەکێک بێت، یان هاوکارییەک. دەکرێت پێویستی بەوە بێت کە هەردوو ڕۆژ جارێک پەیوەندی پێوە بکەیت بۆ درێژەدان بە پەیوەندیتان. ڕەنگە پێویستی بەوە بێت کە هەواڵی بپرسی، هەموو ئەوانی دیکە کێشەکانی ئەمیان لە بیر کردووە. دەکرێت پێویستی بە کارتێک بێت، یان ئیمەیڵێک بێت یان پێیان بڵێی کە تۆ بیریان لێ دەکەیتەوە. لە لایەکی دیکەوە، دەکرێت ئەوان پێویستیان بە کاتت بێت.

Scanned with CamScanner

ئەمە یەکێکە لەو شتانەی کە پەیڕەوکاری ڕێسا دەخاتە لایەکەوە. فێر دەبین کە ئاخۆ هاوڕێ مەزنەکانمان چی بۆ ئێمە دەکەن، ئێمەش بۆ ئەوانی دیکە وا دەکەین. جەخت دەکەینەوە کە کاتمان دەدەین بە هاوڕێکانمان، کاتیان پێ دەبەخشین و پشتگیرییان دەکەین لە کاتی ناخۆشی و نەهامەتیدا، هەرچەندە ئەگەر بۆمان سەخت و دژواریش بێت، چونکە ئەگەر نەتوانی ئامادە بیت کاتێک هاوڕێکانت پێویستیان بە تۆیە، ئەی کەوایە ئامانج لە هاوڕێیەتی چییە؟

ئەمە یەکێکە لەو شتانەی کە پەیڕەوکاری ڕێسا دەخاتە لایەکەوە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٩٣

بەخشندە بە

پەیوەندییەکان بە باشی کار ناکەن ئەگەر لە باوانەوە یەکسان نەبن. مەبەستم لەمە ئەوەیە لە دیدێکی ئاساییەوە. دەتوانن بە باشی کارەکانیان ڕاپەڕێنن ئەگەر یەکێکیان داناتر، دەست ڕەنگینتر، بەهرەدارتر یان تەنانەت باشتر بێت، ئەگەر ئەوی دیکە لە بواریێکی دیکەدا ئەمە هاوسەنگ بکاتەوە، بەڵام ئەگەر یەکێکیان قەرزداری ئەوی دیکە بوو، ئەوا پەیوەندییەکە بەرەو تێکچوون ڕێ دەکات. دەکرێت ماوەیەک بخایەنێت، دەکرێت تاڵ و تفت بێت و بە شێوەیەکی سادە لێک دوور بکەونەوە، بەڵام بۆ بەردەوام بوون لە ژیان ئەمە گونجاو نییە.

بۆیە ئەگەر دەتەوێت هەر هاوڕێیەتییەک تا کۆتایی درێژە بکێشێت، ئەوا دەبێت بتوانی هاوڕێکەت ببەخشی بۆ هەر بێ ڕێزی و سوکایەتییەک کە هەستی پێ دەکەیت. ئەمە کەمێک گرفت دەبێت - بێزاربوون کەمێک درەنگ چەکەرە دەکات، یان هەرگیز نایەتەوە بیری کە چۆن هەست دەکات - یان دەکرێت کێشەیەکی گەورەتر بێت: ئەو جلانەی کە پێت داوە زۆر پیسی دەکات، نایەتە ئاهەنگی هاوسەرگیریت، داوای پارەت لێ دەکات و نایداتەوە، ئەوە ڕەت دەکاتەوە لە گەڵ هاوژینەکەت کات بە سەر بەرێت.

وەک هەمیشە، من پێت ناڵێم کە چی بکەیت، پێویست ناکات لە کەس خۆش بیت. من تەنیا ئەوە دەڵێم هەموو

Scanned with CamScanner

ئەو پەیوەندییانەی کە خۆم بە ناویاندا گوزەرم کردووە یان شایەتی ئازار چەشتنیانم داوە بەوەی کە یەکێکیان ئەوی دیکەی نەبەخشیوە بە هۆی ئەزیەت و ئازار - جا بچوک یان گەورە، ڕاستەقینە یان خەیاڵی بێت.

بێگومان تۆ بژاردەی جیابوونەوەی هاوڕێیەتیت هەیە. بە دڵنیاییەوە بە شێوەیەکی شیاو و بەڕێز. هەندێک جار ئەمە باشترین بژاردەیە، بەڵام ئەگەر تۆ هەموو کات ئەوە بکەیت، ئەوا لە گەڵ هەندێک لە هاوڕێی بە نرخ و بەهادار دادەبڕێی.

بۆیە هەرچییەک هاوڕێکەت کردوویەتی، ببەخشە. پێویست ناکات لە بیری بکەیت؛ دەشێت بیرۆکەیەکی باش بێت ئەگەر بڕە پارەیەکی زۆری بە قەرز پێ نەدەیت، بۆ نمونە (بە لایەنی کەم لە بەر هۆیەکی باشتر یان دڵنیایی پێی بدە لە چاو جارەکەی دیکە)، بەڵام ئەگەر هاوڕێیەتیتان پەیوەندییەکی بەنرخە، ئەوا دەبێت ڕابردوو فەرامۆش بکەیت، ئەوەش بزانیت کە کەس کامڵ و تەواو نییە، بەڵام بوونی ئەم پەیوەندییە بەنرخە سەرباری بوونی کەم و کوڕی و لاوازی مرۆڤ.

کاتێک هاوڕێیەکت دەبەخشیت، مانای ئەوە نییە کە تۆ ئەو کار و ڕەفتارەی ئەنجامی داوە لە بیری دەکەیت، هەوڵ مەدە بچییەوە سەری و بیری لێ بکەیتەوە، چونکە ئەمە بە بیر هاوڕێکەت دەهێنییەوە کە بە چاوی قەرزارێک سەیری دەکەیت.

لێبوردەیی هەمیشە ئاسان نییە، بە دڵنیاییەوە. دەبێت سەبارەت بە ڕووداوەکە لە گەڵ هاوڕێکەت بدوێی، بەڵام هەوڵ بدە

Scanned with CamScanner

چاوەڕێ بکەیت هەتاوەکو ئەو ڕق و تووڕەییەی کە هەتە دەیخەیتە لایەکەوە. لێبوردنی ڕاستەقینە کارێکی ناوازەیە، ئەمە شتێکە کە تۆ لە بەر خاتری خۆت دەیکەیت نەک لە بەر خاتری هاوڕێکەت. وات لێ دەکات زیاتر هەست بە باشی بکەیت، هەروەها پەیوەندییەکەش دەپارێزیت کە تۆ بەلاتەوە گرنگە. کلیلی ئەمەش دەکەوێتە سەر ئاستی تێگەیشتنی تۆ لە مەبەستی هاوڕێکەت دەربارەی ئەو کارانەی کە کردوونی. ئەگەر هاوڕێیەکی باشە و هەوڵی ئازاردان و نیگەرانکردنی تۆی نەداوە - ئەوا ئەمە شتێکە بە مەبەست و ئەنقەست نەبووە. تێبگە ئاخۆ بۆ بەو جۆرە ڕەفتاری نواندووە، چ بەها و سیفەتێک لە ژێر ئەم ڕەفتارە خۆی مەڵاس داوە، لە کوێوە سەرچاوەی گرتووە، درک دەکەیت کە لێبوردەیی بە ئاسانی دێتە ئاراوە و چەکەرە دەکات.

بزانە کە هەموو مرۆڤێک کامڵ و تەواو نییە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٩٤

هەرگیز ئامۆژگاری هاوڕێکانت مەکە

زۆر باشــە، دەکرێت ئەمە زۆر سەخت بێت، بۆیە هیوادارم بۆی ئامــادە بیت. خاڵــی بنەڕەتی ئەوەیە کە ئامــۆژگاری هاوڕێکانت مەکــە، هەرگیــز. تەنانەت لــەو کاتەشــدا کە دەبینــی هەڵەیەکی زۆر گــەورە دەکــەن. تەنانەت لەو کاتەشــدا ئامــۆژگاری مەکە کــە دڵنیــای بۆ هەتــا هەتایە لێی پەشــیمان دەبێتــەوە. تەنانەت ئەگەر بشــزانی پێویســتە چی بکات.

چ شــتێک وات لێ دەکات کە ئەوەندە دڵنیا بیت؟ بەهەرحاڵ. بەم دواییانــە لــە ڕۆژنامەیەکدا چیرۆکێک هەبــوو دەربارەی کوڕ و کچێــک کە لە لایــەن هــاوڕێ و خێزانەکەیانــەوە ئامۆژگارییان دەکرا بۆ ئەوەی هاوســەرگیری نەکــەن، چونکە ئەمە هەڵەیەکی گــەورە بــوو و بۆ تــەواوی ژیانیــان لێــی پەشــیمان دەبنەوە. چەندیــن هــاوڕێ و خێــزان ڕەتیــان کــردەوە کە لــە ئاهەنگی هاوســەرگیریان ئامادە بــن، چونکە زۆر هەســتیان بە بەهێزی دەکــرد دەربارەی تێڕوانینەکەیــان. ئەم چیرۆکە لــە ڕۆژنامەدا بڵاو کرابووەوە، لە بەر ئەوەی ئاهەنگی ســاڵیادی حەفتا ســاڵی هاوســەرییان دەگێــڕا و، هێندەی ئەو ڕۆژە دڵخــۆش بوون کە هاوســەرگیرییان تێدا کرد.

دەبینــی؟ هەرگیــز ناتوانیــن دڵنیــا بیــن کــە ئێمــە ڕاســتین. هاوڕێکــەت باشــتر لــە تــۆ لــە ژیانــی خــۆی تێــدەگات. بەڵێ، دەزانــم تۆ بە باشــترین حەزەکانی ناخیان دەزانــی، بەڵام ئەمە

Scanned with CamScanner

هێشتا بەس نییە. دوا شت کە پێویستیان بێت ئەو گوشارەیە کە پێیان دەڵێت چی بکەن. ئەگەر ئەمە ئەوەندە گرنگە کە ئامۆژگارییان بکەیت، ئەوا وا باشترە دەمت لە ئاست ئەو ئامۆژگارییە نەکەیتەوە، کاری تۆ تەنیا ئەوەیە کە ئامادە بیت و گوێی بۆ بگریت.

ئەی چۆن دەتوانیت یارمەتی هاوڕێکەت بدەیت کاتێک دەبینی بڕیارێکی گرنگ دەدات کە بۆ ئەو زۆر گرنگە؟ ئەمە ئاسانە - پرسیاری لێ دەکەیت. تۆ جەخت دەکەیتەوە کە بە شێوەیەکی جوان دادوەری دەکەیت. بۆ نمونە، چەند ساڵێک لەمەوبەر هاوڕێیەکی باشم هەبوو، دووڵ بوو لەوەی کە ئاخۆ لە گەڵ هاوڕێ کچەکەی بچێت بۆ دەرەوە کە لەوێ کارێکی نوێی بە دەست خستووە. ئەو یارمەتییەی کە توانیم بەرجەستەی بکەم ئەوە بوو وای لێ بکەم لە ڕێگەی پرسیارەوە لە بڕیارەکەی بڕوانێت: چۆن هەست دەکەیت ئەگەر لەوێ بمێنیتەوە و پەیوەندییەکەشتان بەردەوام نەبێت؟ هەستت چۆن دەبێت ئەگەر بمێنییەوە، بەڵام بە کڵۆڵی بیری بکەیت؟ هەستت چۆن دەبێت ئەگەر بچی و ئەو کارەی کە حەزت لێیە بە دەستی بخەیت؟ هەستت چۆن دەبێت ئەگەر لە دووری خێزانەکەت ژیان بکەیت؟ و... هتد. چەند پرسیارێکم بەرجەستە کرد کە هاوسەنگی بە هەردووکیان بەخشی. منیش گوێم لە وەڵامەکە دەگرت. لە کۆتاییدا چ بڕیارێکی دا؟ من ئەوە بە تۆ ناڵێم، چونکە خۆی خاوەنی بڕیارەکەی خۆی بوو و هیچ پەیوەندی بە من یان بە تۆوە نییە.

تەنانەت ئەگەر هاوڕێکانت داوای ئامۆژگاریت لێ دەکەن، ئەوا پێویستە پێداگری لە ئامۆژگاری کردنیان نەکەیت، بە

Scanned with CamScanner

دڵنیایی‌ەوە ئەگەر داوا نەکەن هەر مەیکە. تەنیا پرسیار بکە. بێگومان دەتوانی ئامۆژگاری بکەیت ئاخۆ ئەم پێڵاوانە بکڕن یان ئەوە بکڕێت (ئەمەش ئەگەر داوا کرا)، بەڵام تێڕوانین و بیرکردنەوەکانت لە ناخی خۆتدا بهێڵەرەوە، ئەوا لە داهاتوودا دڵخۆش دەبیت کە شتێکی ئاوهات کردووە.

هاوڕێکەت باشتر لە تۆ لە ژیانی خۆی تێدەگات.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٩٥

کەسانی دیکە مەڕەنجێنە

هاوڕێیەکی خۆم کوڕێکی تەمەن دوو ساڵانەی خۆشەویستی هەیە. زۆر حەز دەکات کە خوشکێکی هەبێت، بەڵام تا ئێستا نەڕەخساوە. لە ئێستاوە ئەمە بووە بە خەم و دڵتەنگییەکی گەورە لە ژیانیدا. ئەمەش شتێکی یارمەتیدەر نابێت لە لایەن هەموو ئەوانەی کە پرسیاری لێ دەکەن کاتێت منداڵێکی دیکەی دەبێت. یان تەنانەت – هەر وەکو بەم دواییانە ئەمەی بە سەر هات – چەندێک ژیانی ئاسانە بە بەراوردکردن بەو کەسانە، چونکە ئەم تەنیا یەک منداڵی هەیە بۆ ئەوەی چاودێری بکات.

چەندین گفتوگۆ هەن کە دەکرێت لە گەڵ براکەت یان باشترین هاوڕێکانت تاوتوێیان بکەیت، تاوتوێ کردنی خەم و هەست و خوستی ناخمان، بەڵام ئەمە شتێک نییە لای خەڵک بیدرکێنن کە ئەوان دڵخۆش نین بە هەڵڕشتنی هەست و خوستەکانی ناخیان بە ڕووی ئێمەدا.

زۆر باش دەبێت ئەگەر هەرگیز ئەمە نەکەیت. ئەوانەی ئەمە دەکەن هەوڵ نادەن ئازار بچێژن – دەربڕینی حەزێک بە لای ئەوان شتێکی ئەوتۆ نییە، بەڵام لە دیدی تۆوە قورسایی خوی هەیە. ئەگەر لەو دۆخەدایت کە دەڵێی، یان دەتەوێت منداڵێکی دیکەت هەبێت (یان یەکەم منداڵت بێت) ئەوا ڕووبەڕووی سەختی و دژواری دەبیتەوە، دەشێت زۆر نیگەران و بێزار

Scanned with CamScanner

بێت لە کردنی ئەم جۆرە هەڵەیە، بەڵام دەبێت هەموومان وریا بین کە نەکەوینە داوی ژیانەوە بە کردنی ئەو شتانەی کە ئەزموونی ڕاستەوخۆمان تێیدا نییە.

بۆیە ئەگەر کەسێک دەبینیت کە بۆ ماوەیەکی دوورودرێژە سەڵتە، ئەوا پرسیاری لێ مەکە کە کەی هەڵدەستیت بە دۆزینەوەی بەڕێزێک یان خاتوونێک. ئەگەر کەسێک بۆ ماوەیەکی زۆرە سەرقاڵی کارێکە، پرسیاری لێ مەکە دەربارەی بەرزبوونەوەی پلەکەی. ئەگەر کەسێک ئازیزەکەی لە دەست داوە یان لێی جیا بۆتەوە، پرسیاری ئەوەی لێ مەکە کە چی دەکات دەربارەی دۆزینەوەی هاوژینێکی نوێ. ئەگەر کچ و کوڕێک بۆ ماوەیەکی زۆر تێکەڵاو بووبن بە بێ بوونی هیچ نیشانەیەکی دەستگیراندارى، مەڵێ لە داهاتوودا ئێوە دەبن کە لە ئانگی هاوسەریدا دەتانبینم. ئەگەر ئافرەتێک دەبینی و لە کۆتایی سییەکانە و منداڵی نییە، ئەوا پرسیاری ئەوەی لێ مەکە سەبارەت بە پلانەکانی دەربارەی دایکایەتی. ئەگەر کەسێک دەبینی کە لە شێوەی سکپڕی دەردەکەوێت، بەڵام تەنیا قەڵەوە، ئەوا پێی مەڵێ کەی منداڵت دەبێت. دەزانم تۆ پێویستت بە بیرهێنانەوەی ئەم شتانە نییە، بەڵام هەندێک کەس پێویستی پێیانە.

بە دڵنیاییەوە تۆش هەندێک جار سەرسامی ئەم شتانە دەبیت. ئەمە شتێکی زۆر ئاسانە بۆ تێگەیشتن، بەڵام ئەوە مانای ئەوە نییە بیر و تێڕوانینەکانت دەربڕی. هاوڕێیەکم هەیە کە بەم دواییانە بۆی دەرکەوت باوکی دوو لە قوتابییەکانی لە زیندانن، زۆر خۆی بە سوپاسگوزار بینی کە هەرگیز لە دایکی منداڵەکانی نەپرسیوە ئاخۆ هاوسەرەکانیان

Scanned with CamScanner

لـە کوێـن، بۆ بـە دوای منداڵەکانیانـدا نایەن، یان لـە بۆنەکانی قوتابخانە بەشـدار نابن. یان پرتەوبۆڵەیان بە سـەردا بکات کە هاوسـەرەکەی هەمیشـە درەنگ دێتە ماڵەوە. یـان هەرچییەکی دیکە.

کاتێـک گەنج بووم، هەمیشـە فێر کراوم کە پرسـیاری کەسـی نەکـەم. زۆر ڕاسـتە. نازانـم بۆچـی، بـە تێپەڕبوونـی زەمەن، ڕەچاوکردنـی ئەمـە بـوو بـە شـتێکی ئاسـایی، بـەڵام مانای ئەوە نییە کە ڕاسـتە. لـە هەر گومانێکـدا، لێدوانەکەت پێچەوانە بکـەرەوە و هەسـتیار بە دەربـارەی ئەگەرەکان. پرسـیار بکە وەکـو "چۆنیـت؟" ئەگـەر خەڵـک بیەوێت شـتێک بزانیـت، ئەوا پێـت دەڵێن.

کاتێک گەنج بووم، هەمیشە فێر کراوم کە پرسیاری کەسی نەکەم.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٩٦

هاوڕێی وا بدۆزەرەوە کە ڕاستبێژیان خۆش دەوێت

دەزانیت، تۆ بەرپرسیاری لە هاوڕێکانت. ئەگەر بە هاوڕێی خراپ دەورە دراوی، ئەوا بژاردەی خۆتە، ئەمە کاردانەوەی لە سەر تۆ دەبێت. هیچ کەڵک و بایەخی نییە ئەگەر وا پیشان بدەیت کە نازانیت لە گەڵ ئەمان هەست بە چی دەکەیت یان لە ڕاستیدا ناتەوێت لە گەڵ ئەوان بیت، بەڵام ئەوانە تاکە هاوڕێن کە تۆ هەتن. نەبوونی هاوڕێ باشترە لە بوونی جۆرێک لە هاوڕێ کە هەست بە شەرم و شەرمەزاری بکەیت کە لە دەورەتن.

ناکرێت ببی بە گوڵاڵە سووورە یان گوڵە باخ لە باخی دڕکدا. تۆ خۆت دەبیت بە دڕک. وا پیشان بدەی کە ئەوان هیچ کاریگەرییەکیان لە سەرت نییە، هیچ سودێکی نابێت. ئەگەر تۆ زۆر جیاوازی، ئەوا چی دەکەیت لە گەڵ ئەواندا؟ ئەگەر دەتەوێت ببی بە گوڵاڵە سووورەیەکی ئاڵ، ئەوا دەبێت باغی گوڵ بدۆزیتەوە و تێیدا چەکەرە بکەیت، ناتوانن بە شێوەیەکی دیکە خۆشیان بوێی یان بەو شێوەی کە شیاوتە خۆشیان بوێی، ئەگەر هەست بە شەرمەزاری بکەیت بە هاوەڵی کردن لە گەڵ ئەو هاوڕێیانەی کە هەتن.

کەواتە با ڕاشکاوانە بدوێین، تۆ دەبێت بە جۆرێک لە هاوڕێ دەورە بدرێی کە شانازییان پێوە بکەیت، شانازی بەوە بکەیت

Scanned with CamScanner

کـە بـبـی بە یەکێـک لەوانە. دەبێت بـە دوای گوڵەبـاخ و گوڵاڵە سـوورەکانی جیهانـدا بگەڕێی و هاوڕێیان لێ دروسـت بکەیت. وەکـو پەیڕەوکاری ڕێسـا بەخێرهاتنت دەکرێـت و دۆزینەوەی هاوڕێی نوێ زۆر سـەخت نابێت.

کەواتـە بە دوای چیدا دەگەڕێی؟ چۆن ئەو کەسـانە دەناسـیت کاتێـک دەیانبینـی؟ کەسـانێکی ڕاسـتگۆ، بەڕێـز، ڕاسـت و دروسـت و پاک دەبن. کەسـانێکی متمانەپێکرا و دڵسـۆز دەبن و هەرگیـز درۆت بەرامبـەر ناکـەن. گرنگـی بـە بەختەوەریت دەدەن، لـە دەوروپشـتت دەبـن نەک لـە بەر ئـەوەی کە تۆ چ دەسـتکەوتێکت بۆ ئـەوان دەبێت، بەڵکو بە شـێوەیەکی سـادە لـە بـەر ئەوەی تـۆ وا لەوان دەکەیت هەسـت بە باشـی بکەن.

هـەوڵ نـادەن بـە کارت بهێنـن، گوشـارت ناخەنـە سـەر بـۆ جێبەجـێ کردنی شـتێک کە تۆ ناتەوێت بیکەیـت. ئەوان فرمانی نالۆژیکـی و نادادپەروەرانـە بـۆ تۆ نادەن، هەرگیـز خیانەت لە بڕوابەخۆبوونـت ناکـەن یـان قسـە و قسـەڵۆکت لە پاشـەملە ناکەن.

میهرەبـان، بەخشـندە و بیرمەند دەبـن، پارێزگاریت لێ دەکەن، کاتێک تۆ پێویسـتت بەوانە بوو باشـترین هەوڵی خۆیان بەگەڕ دەخەن. بە دڵنیاییەوە ئەوانیش هەمیشـە شـتی دروست ناکەن، چونکـە ئەوانیـش مرۆڤن. ئەگـەر درکیان کرد کـە هەڵەیەکیان کـردووە، ئەوا ئەوەندەی دەتوانن دەبێت زوو ڕاسـتی بکەنەوە.

کاتێـک دەسـت دەکەیـت بـە بەسـەربردنی کات لـە گـەڵ ئەم کەسـانە، ئەوا زوو درک دەکەیت کە شێوەی ئەوان وەردەگری. بـە هەمـان شـێوە ئەگەر لە نـاو درکودالـدا چەکـەرە بکەیت،

Scanned with CamScanner

ئەوا دەبیت بە درک. خۆت بە کەمێک باشتر دەبینی، دەبی بە چرۆ و ئەو کات دەبینی کە چەند کەشخە و ناوازەیت. بۆچی خۆت گیرۆدەی کەسانێک دەکەی کە جێگەی شەرمەزارین و هاوڕێیەتییان جێگەی دڵتەنگییە، لە کاتێکدا دەتوانیت ژیانت لە گەڵ کەسانێک بەڕێ بکەی کە جێگەی شانازی بن؟ لە کۆتاییدا، ئەگەر هەموو ئەو کەسە ناوازانە دەیانەوێت ببن بە هاوڕێی تۆ، ئەوا تۆ کەسێکی پڕبایەخ و بەسود دەبیت. نەک درک، بەڵکو گوڵێکی بۆنخۆش دەبیت.

ئەگەر دەتەوێت ببی بە گوڵاڵە سوورەیەکی ئاڵ، دەبێت باغی گوڵ بدۆزیتەوە و تێیدا چەکەرە بکەیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٩٧

بە جۆرێک پارە بە قەرز بدە کە بەتەمای وەرگرتنەوەی نەبی

چەندین جار بینیومە کە پەیوەندی هاوڕێیەتی شکست دەخوات، چونکە یەکێک پارەی بە قەرز داوە بەوی دیکە و نەیگەڕاندۆتەوە؟ نەک هەر تەنها پارە، دەکرێت ئۆتۆمبێل بووبێت و بە ڕووشاوی و خراپی بۆی هێنابێتەوە، یان پەرتووکێک و نەیگەڕاندۆتەوە. یان باڵەخانەیەک کە هاوڕێیەک بۆ چەند ڕۆژ تێیدا ماوەتەوە و زیانی پێگەیاندووە. ئۆسکار وایەڵد (پێم وایە خۆیەتی) جارێکیان پەرتووکێکی وەرگرت و لێی بزر بوو. هاوڕێکەی لێی تووڕە بوو کاتێک ئۆسکار پەرتووکەکەی بۆ نەگەڕاندبوویەوە و پرسی: "ئایا بە ڕاستی ئامادەییت تێدایە بەمە پەیوەندییەکەمان بخەیتە مەترسییەوە؟" ئۆسکاریش وەڵامی دایەوە: "مەگەر تۆ بەم ڕەفتارەت ئامادە بی؟"

ئەمە هەم بۆ خێزان و هەم بۆ هاوڕێش دەبێت، بەڵام ئەم ڕێسایەم خستۆتە ئەم تەوەرەوە، چونکە ئەم شتانە زیاتر لە نێو هاوڕێکان دێنە بوون. ڕاستییەکە ئەوەیە کە تۆ بە کەسێکی بەخشندە و یارمەتیدەر خۆت نمایش دەکەیت، بەمەش ڕازی کە پارە بە قەرز بدەیت، جا هەرچییەک بێت پاشان تووڕە دەبی کاتێک هاوڕێکەت پارەکەت بۆ ناگەڕێنێتەوە و، ئەمەش بە کۆتایی هاتنی پەیوەندیی هاوڕێیەتیتان کۆتایی دێت.

Scanned with CamScanner

ئەگەر هاوڕێکەت کەسێکی بەڕێزە، ئەوا ئەم جۆرە شتە بە مەبەست ناکات. تەنیا ئەو پارە و دەستمایەی نییە کە پێی وا بوو دەیبێت، یان تێچوونێکی چاوەڕواننەکراو هاتۆتە پێش. بۆیە تۆ چی دەکەیت؟ زۆر باشە، هەر لە سەرەتاوە، بەر لەوەی پارە یان ئۆتۆمبێلی پێ بدەیت یان ئەوەتا دەبێت پێشبینی ئەوە بکەیت کە ئۆتۆمبێلەکەت یان باڵەخانەکەت زیانی بەر دەکەوێت یان پەرتووکەکە بزر دەبێت، ئەگەر شایەنی نییە ئەوا هەر لە سەرەتاوە پێی مەدە. خۆ ئەگەر شیاویەتی، ئەوا لە هزرتدا بەو شێوەیە پێی بدە کە گوایە لێی وەرناگریتەوە، خۆ ئەگەر وەریشتگرتەوە، ئەوا زۆر خۆشحاڵ و شادومان دەبیت. یان ئۆتۆمبێلەکەت وەکو خۆی گەڕاوەتەوە. نۆ جار لە دە جار پارەکەت بە دەست دەخەیتەوە، بەڵام بەم شێوەیە بۆ جاری دەیەم هاوڕێکەت لە دەست نادەیت.

ئەگەر پەیوەندییەکە باش نییە، ئەمە شتێکی دیکەیە و تۆ ئازادی کە پارەکەی پێ نەدەیت یان ئەگەر پێویست بێت ئەو هاوڕێیەت لە دەست بدەیت، بەڵام هاوڕێی باش بەنرختر لەوەی کە پارەی بە قەرز پێ بدەیت و شێت دەبی ئەگەر پەیوەندییەکە لە دەست بدەیت. چەند دۆلارێک - تەنانەت سەد دۆلار - چییە لە نێوان هاوڕێیاندا؟ ئەگەر بەختەوەری بە بوونی پارەکەت و ئەوانیش پێویستیانە، ئەی بۆ پێیان نادەیت؟ تۆ بە قەرز ناوی بنێ و ئەویش ناوبانگ و شکۆی خۆی دەپارێزێت، دەزانێت تۆ ئەوەت وەکو دیارییەک بەو بەخشیوە، چونکە ئەو شیاویەتی. ئەگەر ئەویش بیداتەوە وەکو دیاری لە ماوەی هەفتەیەک یان مانگێک، ئەوا زۆر

Scanned with CamScanner

باشــە، ئەمــە گەورەیی و قورســایی ئەوان پیشــان دەدات.

بــە دڵنیاییــەوە، ئەگــەر تۆش پــارە لــە هاوڕێکــەت وەربگری، ئەوەنــدەی زوو بێــت دەیگەڕێنیتــەوە. ئــێ چــی دیکــە، ئــەوە نووســخەیەکی نوێــی پەرتووکەکــە دەکڕی ئەگەر بــزرت کرد، زۆر بــە جوانــی باڵەخانەکە پاک دەکەیتەوە بــەر لەوەی بەجێی بهێڵــی، ئۆتۆمبێلکەی دەشــۆری و پڕ بەنزینی دەکەیت، پاشــان بــۆی دەگەڕێنیتەوە، ئەگــەر ئەوان ئەوەندە بەخشــندە بوون بە تــۆی بــدەن، ئەمە کەمترین شــتە کــە دەیکەیت.

بەڵام هاوڕێی باش بەنرختر
لەوەی کە پارەی بە قەرز پێ
بدەیت و شێت دەبی ئەگەر
پەیوەندییەکە لە دەست بدەیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٩٨

ئەگەر حەزت لە هاوژینەکەی نییە، سەختە ڕەفتاری لە گەڵ بکرێت

لێرەدا ڕێسایەک هەیە کە زۆربەی خەڵک بە سەختی لێی دەڕوانن. تۆ هاوڕێیەکی ناوازەت هەیە و حەز دەکەیت هەمیشە لە دەوروبەرت بێت. پاشان هاوڕێکەت ئاشنای کەسێک دەبێت کە لە ڕاستیدا تۆ حەزت لێی نییە. دەشێت هاوسەری نوێی کەسێکی کەشخە نەبێت یان لەوانەیە لە دیدی تۆوە بە خراپی مامەڵە لە گەڵ هاوڕێکەت بکات. بە دڵنیاییەوە هاوڕێکەت لەوە ئاگادار نییە و ناتوانێت ببینێت، تەنیا دەیەوێت باشترین هاوڕێکەی و هاوژینەکەی ئاشنای یەکتر بن. تۆ چی دەکەیت؟

هاوڕێ، زۆر پەیوەندی هاوڕێیەتیم بینیوە لێرەدا پێیان گیر دەبێت. زۆر دڵڕفێنە ئەگەر بە هاوڕێکەت بڵێی بیر لە چی دەکەیتەوە، هانی بدەیت کە هاوژینە نوێکەی بەجێ بهێڵێت. زۆر کەسیش ئەمە دەکات، بەڵام ئەمە وەڵامەکە نییە، بۆ نا؟ چونکە ئەمە پەیوەندی بە تۆوە نییە، چونکە دەشێت تۆ بخاتە ئەولاوە لە جیاتی ئەشقە نوێکەی، چونکە تۆ بڕوا بەخۆبوونیان دادەمرکێنیتەوە لە کاتێکدا ئەوەی کە پێویستیەتی بریتیە لە هاوڕێ کە وای لێ دەکات دڵخۆشتری بکات، چونکە دەکرێت تۆ هەڵە بیت، خۆ ئەگەر تۆ ڕاستیش

Scanned with CamScanner

بـی پێـی نالێـی: "پێم گوتـی"، ئایا پێویسـتە بـەردەوام بم؟

دەزانـم ئەمـە جێگـەی دڵتەنگـی دەبێـت کاتێک لە نـاکاو درک بـەوە دەکـەی کـە ناتوانی چـی دیکە چێـژ لەو کاتـە ببینی کە لـە گـەڵ هاوڕێکەت بە سـەری دەبەیـت، چونکە تـۆ چێژ لەوە نابینـی لە دەوروپشـتی هاوژینەکەی بیت. لـەم حاڵەتەدا، هەوڵ بـدە هاوڕێکـەت بە بێ بوونـی هاوژینەکەی ببینیـت. هەوڵ بدە لـە یەکێک لـە ڕۆژەکانی هەفتـەدا ببینی نەک لە پشـووەکاندا. ئەگـەر هاوژینی نوێ لە ڕاسـتیدا بەرامبەر تـۆ ڕووخۆش نییە، یـان بینینـی هاوڕێکـەت بایەخدار نـاکات، ئەوا بە شـێوەیەکی سیاسـەتمەدارانە دەتوانـی ئەوەی بـۆ ڕوون بکەیتەوە کە حەز دەکـەی هاوڕێکەت بە تەنیـا ببینی.

تەنیـا دوو ڕێـگا هەیـە بـۆ ڕێکردن لە گـەڵ ئەمە. دەشـێت بۆ چەندین سـاڵ لە گەڵ یەکتـر بمێننەوە یان بۆ تـەواوی ژیانیان کە تیایدا هاوسـەرەکە زۆر بایەخدارتـر و گرنگتر دەبێت لە تۆ. ئەگەر ئەمە ڕووی دا، ئەوا سـەرتاپا نـاوی خۆت لە چیرۆکێکدا تۆمـار دەکەیـت ئەگەر لـە چوارچێـوەی ئەمەدا مەسـەلەیەکی گـەورە بخولقێنـی. ڕەنگـە وا دیـار بکەوێـت کە تۆ هـەر هەڵە بـی - دەزانـی دەکرێـت ئەمـەش ڕوو بـدات - ئـەم کەسـە نوێیـە هاوڕێکـەت دڵخـۆش دەکات. بژاردەکـەی دیکـە ئەوەیە کـە، ئـەوان لێـک جیـا دەبنـەوە و وا دیـار دەکەوێت هـەر لە سـەرەتاوە تۆ ڕاسـت بووێت. لـە کام حاڵەتـەدا هاوڕێکەت بە ڕاسـتی پێویسـتی بە تۆیە، هاوڕێکەت ناتوانێـت ڕووی بە لای تـۆدا بکاتەوە ئەگەر تۆ ڕووت داخسـتبێت. یان ئەگەر هەسـت بـکات تۆ بچوکـی دەکەیتـەوە بە گوتنـی: "ئـاگادارم کردیەوە، بـەڵام گوێت بـۆ نەگرتم."

Scanned with CamScanner

بۆیە هەر لە سەرەتاوە، ئەوەی کە دەتوانی بیکەیت ئەوەیە دان بەوەدا بنێی کە هەڵە بوویت، بە هاوڕێکەت دڵخۆش بە ئەگەر ئاشقە. ئەگەر داوای لێ کردی ڕات چییە، ئەوا شتێکی ئەرێنی بدۆزەرەوە کە دەتوانی بیڵێی وەکو: "ئەو زۆر قۆزە" یان "ئەو کەسێکی سۆعبەتچییە". دوای ئەمە وازی لێ بهێنە. ئووو، شتێکی دیکە کە دەتوانی بیکەیت ئەوەیە ئامادە بی دەستی هاوڕێکەت بگریت کاتێک تووشی شکست بوو لەم پڕۆسەیەدا.

ڕەنگە وا دیار بکەوێت کە تۆ هەر هەڵە بیت – دەزانی دەکرێت ئەمەش ڕوو بدات.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ٩٩

یەک پەنجە ڕووی لەوانە، سێکەی دیکە ڕووی لە خۆتە

سەربەستانە دان بەوەدا دەنێم کە ئەمە ڕێسایەکە دەبێت زوو زوو بیر خۆمی بخەمەوە. ئەمە داوێکی ئاسانە بۆ ئەوەی قاچمان پێیەوە گیر بێت. هاوڕێیەک درەنگ دەکات، تۆش گلەیی و گازندە دەکەی کە تۆی لە چاوەڕوانیدا ڕاگرتووە، بێ بیرکردنەوە لەوەی کە تۆ خۆت مانگی ڕابردوو دوا کەوتووی بۆ بینینی ئەم، بە دڵنیاییەوە لەو کاتەدا ئەوە هەڵەی تۆ نەبووە، هەڵەیەکی دیکە بووە، وایە؟

هەوڵ بدە ئاماژە بە کەسێک یان بەشێک بکەیت. نەک لە ڕاستیدا، ئێستا ئەوە بکە - دەستت ڕاست ڕابگرە و بە پەنجەی شایەتومانت ئاماژە بکە. ئێستا سێ پەنجەکەی دیکە ڕوویان لە کوێیە؟ ڕاستەوخۆ ڕوویان لە تۆیە. بەڵێ، ئەم ڕێسایە لە بارەی ئەوە دەدوێت کە دادوەری بەرامبەر خەڵک نەنوێنین. بە تایبەتی هاوڕێکان، چونکە خۆشمان لە هەمان شتدا تاوانبارین.

نەک هەر دادوەری کردن بەرامبەر کەسانێک کە زوو هەڵدەچن و بێزار دەبن، چونکە بۆ خۆت کەسێکی بە

Scanned with CamScanner

سەبری. یان کەسێک کە زۆر هەڵەشەیە، بەڵام بۆ خۆت زۆر ڕێک و پێک و پوختی. یان کەسێک کە شەرمنە، بەڵام بۆ خۆت کەسێکی کۆمەڵایەتی. یان کەسێک کە زۆر شەکەت و ماندوویە و بۆ خۆت زۆر ئاسودەی. یان کەسێک کە شەڕانییە، بەڵام بۆ خۆت کەسێکی ئاشتیخوازی. جیهان پێویستی بە هەموو جۆرە مرۆڤێکە، هیچ بیرۆکەیەکت نییە لەوەی کە چ وا لە هاوڕێکانت دەکات ئاوا بن. بە هەر شێوەیەک بێت چێژیان لێ وەربگرە و لە گەڵیان گوزەر بکە (بڕوانە ڕێسای ٨٩).

تۆش هێندەی هاوڕێکانت هەڵەت هەیە، تەنانەت من تۆم نەبینیوە، بەڵام دەتوانم ئەوەت پێ بڵێم، چونکە ئێمە هەموومان هەڵەمان هەیە. ئێمە بە کاملّی دروست نەکراوین و شتێکی لەم شێوەیە لە ئارادا نییە. بە خەمساردی پاڵ کەوتن باشتر نییە لە ڕێک و پوختە بوون: زوو لە خەو هەستان فەزڵی بە سەر درەنگ لە خەو هەستاندا نییە. تەنانەت ئەگەر سێ پەنجەکەشت ئاراستەی هەمان هەڵە نەبن کە هاوڕێکەت هەیەتی، چەندین کەموکوڕی دیکەت هەیە بۆ ئەوەی ئاراستەی سێ پەنجەکە بە ڕووی ئەواندا والا بکرێت.

من نامەوێت لێرەدا ئاستت دابەزێنم. ئەمە خۆشی و شادی و سەختی و ناخۆشییەکانە کەوا لە تۆ دەکات بە کەسێکی ناوازە، ئالۆز و مەزن دەربکەوێت، من تەنیا

Scanned with CamScanner

ئامـاژە بـەوە دەکـەم کـە هەمان شـتیش بـۆ هاوڕێکانت ڕاسـتە، تەنانـەت ئەگەر شـتێک بکەن تۆ بێـزار و جارِس بکـەن. بۆیـە با کەمێک لە تێگەیشـتن و بـەرز نرخاندن بە دەسـت بخەیـن، و لـە ڕەخنە گرتـن بوەسـتین، هەروەها پەنجەمـان ئاراسـتەی هیـچ کەسـێک نەکەیـن هەتا درک بـەوە نەکەین کە سـێکەی دیکـە ڕووی لـە خۆمانە.

بە دڵنیاییەوە لەو کاتەدا ئەوە هەڵەی تۆ نەبووە، هەڵەیەکی دیکە بووە، وایە؟

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٠٠

هاوڕێیەتی دەگۆڕێت

لەم دواییانە گوێبیستی هاوڕێیەکی کۆنی قوتابخانە بووم کە بۆ ماوەی ٢٥ ساڵ بوو نەمبینیبوو. سەردەمانێک باشترین هاوڕێی یەکتر بووین، شتێکی ناوازە بوو کە بینیم و گوێبیستی بووم. لەو شوێنەی کە دواجار یەکترمان بینیبوو، لەوێ یەکترمان بینییەوە. لە ڕاستیدا هاوڕێی باش بەم شێوەیەن. هەمیشە لەو خاڵەی کە لێی دابڕاون لەوێ دەست پێ دەکەنەوە. ئەمەش زۆر باشە.

ڕاستیەکە ئەوەیە کە ژیانمان زۆر گۆڕابوو، کاتێک چاوێک بە ژیانتدا دەخشێنی - قوتابخانە، کۆلێژ، یەکەم کار، ئەو شوێنانەی کە ڕاهاتبووی ژیانیان تێدا بە سەر بەری - هاوڕێیانی هەمەچەشن کە ئەو کاتە لێیانەوە نزیک بووی، بەڵام ئێستا کەمێک پەیوەندیت لە گەڵیان هەیە یان هەر نەماوە. ئەمەش بە سەر هەموواندا دێت. زۆرێک لە هاوڕێیانی قوتابخانەم لە دەست داوە، چونکە لە تەمەنی ١٦ ساڵی قوتابخانەم بەجێ هێشت، کاتێک سەرقاڵی بەدەستخستنی بژێوی ژیان بووم، ئەوان نیگەرانی ئاسوودەییان بوون لە ڕۆژانی پێنج شەمە. ئێتر زۆر پێکەوە بوونمان نەما.

ناتوانین لە گەڵ هەموو کەس تا سەر بمێنینەوە کە جارێک لە جاران بۆندێکت لە گەڵ ئیمزا کردبێت، کاتێکی ئەوتۆ

Scanned with CamScanner

لە ئارادا نییە. پێشبینی ئەوە ناکرێت کە هەموو هەفتەیەک کەسێک ببینی کاتێک ئەو شوێنە بەجێ دەهێڵی یان هێشتا هەموو چەند ڕۆژێک نامە بنێری، ئێستا تۆ ئێواران کار دەکەیت. ئێستا تۆ کەمتر ئەو هاوڕێیە دەبینی (ڕێسای ٩٨) کە کۆتایی بە هاوسەرگیری کردن هێنا لە گەڵ ئەو کەسەی تۆ بە دڵت نەبوو نەتدەتوانی ڕێ بکەیت لە گەڵی.

ئەمە شتێکی ئاساییە. هیچ شتێک لە ئارادا نییە بۆ ئەوەی وات لێ بکات کە هەست بە تاوان یان دڵگرانی بکەیت بەرامبەر هاوڕێکانت کاتێک ژیان بەرەو ئاراستەی جیاوازت دەبات. دەشێت ئەمە بۆ ماوەیەکی کەم بێت یان بۆ هەمیشە بێت، ئەمە شتێکە ڕوو دەدات و هەڵەی هیچ کەسێک نییە.

ڕەنگە گەورەترین گۆڕانکاری هاوڕێیەتی ئەو کاتە ڕوو بدات کە منداڵ دێنە بوون. ئەو هاوڕێیانەی کە منداڵیان نییە لەوە تێناگەن کە تۆ چی دیکە ناتەوێت تا سەعات دووی بەیانی بچیتە دەرەوە، بۆیە باش نییە ئەگەر پرسیاری چوونە دەرەوەت لێ بکەن، چونکە کاتی ئەوەت نییە کەسێک بۆ چاودێری کردنی منداڵەکەت دابین بکەیت. بەهەرحاڵ، ئێستا سەرنجی ژیانت لە سەر دایبی و بڕێک خەوی پێویستە، لە کاتێکدا هاوڕێکانت بە ملیۆنان میل لە تۆوە دوورن. بە تێپەڕبوونی کات بیر لە قوتابخانە و مەشقی یاری تۆپی پێ دەکەیتەوە، دەبینی کە بە تەواوی لێیان دابڕاوی. لەم حاڵەتەدا لە ڕێگەی منداڵەکانتەوە ئاشنای دایک و باوکی نوێ دەبی و هاوڕێی نوێ پێ دەنێنە ژیانتەوە.

شتێکی باش نییە ئەگەر لە سەر ئەوە ڕەخنە لە خۆت

Scanned with CamScanner

بگرێت. چاوخشاندنەوە بە ڕابردوو، کۆمەڵێک هاوڕێم هەبوو کە ڕاهاتبووم زۆر بیریان بکەم، ئەو کاتە چیژم لە هاوەڵی ئەوان دەبینی، بەڵام ئێستا تەنیا بە یادگارییەکان دڵخۆشم. چەند هاوڕێیەکی کۆنی کەم ماون کە لە ڕاستیدا تێکۆشان دەکەن لە پێناو مانەوەی پەیوەندییان لە گەڵ من، بەڵام سەرباری ئەمەش هاوڕێیەتی گۆڕانکاری بە سەر دێت. بە دڵنیاییەوە دەتوانین لەو شوێنەی لە یەکتر دابڕاوین، لەوێ دەست پێ بکەینەوە، بەڵام کەمتر لە جاران یەکتر دەبینین، ئێستا لە چاو جاران کێشە و خەم و خەفەت و حەز و خۆشی جیاوازمان هەیە. ئەمەش وا دەکات هاوڕێیەتیەکە جیاواز دەربکەوێت، بەڵام بەهێزتریشی دەکات.

هیچ شتێک نییە وات لێ بکات هەست بە تاوان و دڵگرانی بکەی بەرامبەر هاوڕێکانت، کاتێک ژیان بەرەو ئاراستەی جیاوازت دەبات.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٠١

بزانە کەی فەرامۆشی دەکەیت

هەندێک جار هاوڕێیەتـی بەرە بەرە کاڵ دەبێتـەوە، ئەمەش لە بـەر ئـەوەی ژیان بەم شـێوەیە گـوزەر دەکات، هـەر وەکو لە ڕێسـای پێشـوودا ئاماژەم پێ کرد. لە گەڵ ئەوەشـدا، هەندێک جـار درک دەکەیت کـە پەیوەندییەکە چیتر سـەر ناکێشـێت و ئیـدی کاتی ئەوەیـە وێڵی بکەیت.

دەکرێـت تـۆ گۆڕابـی یـان هاوڕێکـەت گۆڕابێـت. لەوانەیە بە هاوڕێـی خراپ دەورەیـان درابێت و تۆ نەتەوێت بەشـێک بیت لەمـان یان بەرپرسـیاریەتیت لە سـەر شـانە و ئێسـتا گەورە بوویـت لـە کاتێکدا ئـەوان وەکـو هـەرزەکار مامەڵـە دەکەن. دەشـێت ئـەوان منداڵیـان هەبێـت و تـۆ منداڵـت نەبـێ، ژیانی نوێـی ئـەوان واتایەکی ئەوتـۆی لە لای تۆ نەبێـت. لە نیگەرانی و کێشـەکانیان تێناگەیت و ناتوانی جەخت لە سـەر ئەو شـتانە بکەیتـەوە کـە بۆ ئـەوان گرنگن.

دەکرێـت ئەم شـتانە کاتی بن و جێگەی بایەخـە ئەگەر تێبینیان بکرێـت. ڕەنگـە وا بیـر بکەیتـەوە کـە هاوڕێکـەت درک بەوە دەکات ئەمانـە شـیاوی ئـەوە نیـن کاتیـان لـە گـەڵ بە سـەر بەرێـت. یان پلان دادەنێی بۆ ئەوەی زوو منداڵت ببێت، پاشـان هـەر بـە ڕاسـتی ئەزموونی ئەمـان بـەرز دەنرخێنیـت، بەڵام هەندێـک جاریـش دەبینیت کە شـتەکان گۆڕانکارییان بە سـەر نایـەت و چـی دیکە ئەم هاوڕێیەتیە دروسـت و شـیاو نییە بۆ

Scanned with CamScanner

تۆ. لەوانەیە هاوڕێکەت بووبێت بە باوەڕدار و ئامۆژگاریت دەکات، یان کەوتۆتە جیهانی دەرمان و دەیەوێت تۆش هەوڵی تاقیکردنەوەی ئەو شتانە بدەیت کە حەزت لێیان نییە. یان ئالودەی پارە بووە و تۆش بە هەمان شێوە بیر لە پارە ناکەیەوە. هەندێک جار هاوڕێیەک تەنیا ڕووی خۆی بە لای تۆدا دەکاتەوە بۆ مەبەست و مەرامی خۆی.

کاتێک ئەم جۆرە شتانە کاریگەری دەخەنە سەر هاوڕێیەتیت، ئەوا گرنگ نییە ئەگەر ئەو هاوڕێیەتیە بەرەو کاڵبوونەوە هەنگاو بنێت بێ تێبینی کردن. هەندێک جار تۆ پێویستە بڕیارێکی ژیرانە بدەیت بۆ ئەوەی خۆت لەو کەسە جیا بکەیتەوە. چی دیکە شتی ئەرێنی ناخاتە ناو ژیانتەوە و تۆش بە هەمان شێوە.

خاڵی گرنگ لێرەدا ئەوەیە کە بزانی ئەمە ڕوو دەدات. لە گەڵ هەڵچوون و داچوونەکان مەجەنگێ ئەگەر دەزانی ئەمە کاریگەری لە سەرت نابێت. تۆ دەبێت فەرامۆشی بکەیت و ملی ڕێگای خۆت بگریتە بەر. دەکرێت جێگەی نیگەرانی بێت کاتێک پەیوەندییەکی هاوڕێیەتی باش سەر دەنێتەوە، بەڵام بە بەردەوامبوونت شتەکان ڕوو لە خراپتی زیاتر دەکەن لە سەر شتێک کە ڕووی داوە، وا باشترە بڕیارێکی ژیرانە بدەیت بۆ ئەوەی کۆتایی پێ بهێنی.

دەکرێت پێت وا بێت کە پێویستە قسە لە گەڵ هاوڕێکەت بکەی بۆ ئەوەی ئەوە ڕوون بکەیتەوە کە تۆ وا هەست دەکەی ئەم هاوڕێیەتیە سود بە هیچ لا ناگەیەنێت. شەڕی لە گەڵ مەکە و پێی بڵێ کە دەبێت بە هاوڕێیەکی بێ کەڵک.

Scanned with CamScanner

ڕێگە بدە ئەوە بزانێت کە هیچ داهاتوویەک نابینی لە کات بەسەربردن لە گەڵ ئەم. دەکرێت ئەوە ئاسانتر بێت کە دان بەوەدا بنێ تۆ هەڵە بووبیت. لێگەڕێ با لێکترازانەکە سروشتی بێت. لە کۆتاییدا، هاوڕێکەشت دەشێت بە هەمان شێوەی تۆ بیر بکاتەوە و بەرگرییەکی ئەوتۆ نەکات. هاوڕێیەتی دوو ڕێگای بیرکردنەوەیە، بە گشتی ئەگەر ئەمە بۆ یەکێک لە ئێوە مانادار نەبێت و کار نەکات، بۆ ئەوەی دیکەش هەر وایە، تەنانەت ئەگەر یەکێک لە ئێوە درەنگتر درکی پێ بکات. چەندین هاوڕێی دیکە هەن، هێز و وزەت بە هاوڕێیەتییەکی بەسەرچوو بە فیڕۆ مەدە.

چەندین هاوڕێی دیکە هەن، هێز و وزەت بە هاوڕێیەتییەکی بەسەرچوو بە فیڕۆ مەدە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٠٢

تووڕەیی دۆستی کەس نییە

ئێستا لە دیدی تۆوە هاوڕێکەت کاڵ بۆتەوە. ڕەنگە ئەوان دووریی تۆیان هەڵبژاردبێت. بە هەر هۆیەک بێت، زانیومە هاوڕێکان ئەمە دەکەن، بە هۆی لاوازییان لە بەرگەگرتنی بەخیلی لە ژیانی تۆدا، بە شێوەیەک دڵگران بوون لە ڕەفتارێک کە تۆ هەست دەکەی و لە دیدی تۆوە جێگەی قبوڵە (یان بە دڵنیاییەوە بە لاتەوە جێگەی قبوڵ نییە). دەکرێت شتێک بێت پەیوەندی بە تۆوە نەبێت - شتێکی ئاسایە کە پێویستیانە بەشێکی ژیانیان تێپەڕێنن کە ئازاربەخش بووە و تەنیا دەیانەوێت هەناسەیەکی پاک هەڵمژن.

بەنیازی چی بکەیت؟ تۆش دەتوانی وەکو هاوڕێیەک دڵگران بی، لە گەڵ ئەوەشدا دەکرێت بە شێوەیەکی جوان ئەمەی کردبێت. تۆ بە باشترین شێوە هەوڵی خۆتت داوە بۆ ئەوەی ببی بە هاوڕێیەکی باش و ئەویش پشتی لە تۆ کردووە. تەنانەت ئەگەر پەیوەندییەکەی لە گەڵ تۆ کۆتایی پێ هێنابێت، جێگەی قبوڵ نییە، وا نییە؟ خەمگین و دەڵتەنگ دەبیت یان تووڕە دەبیت.

بەڵام ئارام بگرە. تووڕەیی چۆن یارمەتیدەر دەبێت؟ کێ یارمەتیدەر دەبێت؟ ئەمە هیچ جیاوازییەک بە سەر هاوڕێکەتدا ناهێنێت، کەس نازانێت بیر لە چی دەکەیتەوە یان هەست بە چی دەکەیت. چیژ لە تووڕەیی دەبینی؟ ئایا وێڕای هەموو

Scanned with CamScanner

ئـەو تووڕەیـی و ڕق و کینەیـە هەسـت بە خۆشـی و شـادی دەکات؟ بە دڵنیاییەوە نەخێر. هەسـت بـە کڵوڵی دەکات، کەوایە مەبەسـت لە ئەنجامدانـی ئەمە چییە؟

لێـرەدا بیرۆکەیـەک هەیـە، بۆچی قبوڵـی ناکەیت؟ لە ڕاسـتیدا، باشـتر لەمـە، بۆچی ئەوە بـەرز نانرخێنـی کـە هاوڕێیەتی بە تـۆ بەخشـیوە لـە ڕابـردوودا، بـە ئەشـقەوە بیـر لـە هاوڕی کۆنەکـەت بکەرەوە کە بـۆ ماوەیەک لە ژیانتدا بـووە، تەنانەت ئەگـەر ئێسـتا هاوڕێـت نەمابێـت! زۆر باشـە، تەنیـا کەمێـک هەڵە تێگەیشـتن هەبووە، یـان گۆڕانێکی کاتییـە. تاکە هۆکاری ئـەوەی کە لەدەسـتدانی هاوڕێیـەک دڵگرانی کـردووی، ئەویە کـە هاوڕێیەکـی باش بـووە، ئەرێنـی و هاندەر و پشـتیوان و بەهـادار بووە.

سـەیر بکـە، تـۆ تاکە کەسـی کـە ئـەو تووڕەییە ئـازارت پێ دەگەیەنێـت. ئەمەش هەسـتێکی نەزۆکە، ئەمـە دەتباتە جیهانی نیگەرانـی و وات لـێ دەکات متمانـە بـە هاوڕێکانـی دیکـە نەکەیـت و لـە ژیانتـدا خەمگیـن و دڵتەنـگ بیـت. ئێمـە وەکو پەیـڕەوکاری ڕێسـا ئـازار بە خۆمـان ناگەیەنین، تێدەکۆشـین بۆ ئـەوەی ببینین چـۆن دەکرێـت ئەمە ڕێگایەکی دروسـتکەر بێـت بـۆ گـوزەر کردن بـە ناو شـتەکاندا. بـە تایبەتـی کاتێک تـۆ هاوڕێیەکـت هەبـوو بەختەوەری و خۆشـی و شـادی پێ بەخشـیوی و وای لـێ کـردووی هەسـت بە باشـی بکەیت لە ئاسـت ژیانـت، بـە لایەنی کـەم بـۆ ماوەیەک.

وا باشـترە گوزەرێـک بـە نـاو جیهانـی قبوڵکردنـدا بکەی کە هەندێـک پەیوەندی هاوڕێیەتی هەمیشـەیی و هەندێکی دیکەش

Scanned with CamScanner

کاتین. تەنیا وەکو ئەوەی کە لە هەندێک ماڵدا دەژیت بۆ چەند مانگێک و هەندێک خانووی دیکەش چەندین ساڵ ژیانیان تێدا بە سەر دەبەیت، ئەوە مانای ئەوە نییە کە دەبێت نیگەران بی بۆ ئەوانەی کە بۆ ماوەیەکی کاتی دەمێننەوە - هەر یەکێک لەمانە خاوەن بایەخی خۆیەتی. هەندێک کەس سەر بە پەنجەرەی ژیانتدا دەکەن و دواتر گوزەر دەکەن دوای ئەوەی کە ئەوەندەی پێیان کرا بە تۆیان بەخشی. چەند جوانە کە بۆ ماوەیەکی کەم لە پەنجەرەکەوە لە باخی ماڵت بڕوانن و حەزیان کردووە بۆ ماوەیەک هاوڕێیەتیت پێ بەخشن.

هەندێک پەیوەندی هاوڕێیەتی هەمیشەییە و هەندێکی دیکەش کاتین.

Scanned with CamScanner

تەوەری شەشەم

ڕێساکان بۆ هەمووان

Scanned with CamScanner

ئەگەر ناوی خۆشەویستانت لە لیستێکدا کۆ کردبێتەوە، ئەوا ناوی هاوژین و منداڵەکانت - هەڵبەت ئەگەر ئەمانت هەبێت - لە سەرەتای لیستەکەوە دێن، پاشان تەواوی ئەندامانی خێزانەکەت و هاوڕێکانت بە شێوەیەکی تێکەڵ و پێکەڵ لە لیستەکەدا ڕێ دەکەن. لە سەرووی ئەمەشەوە هەموو ئەو کەسانەی کە دەیانناسی یان بە شێوەیەک خۆشت دەوێن، هاوشێوەی خێزانەکەت، بەڵام سەرەڕای ئەوەش هیوایەکی ناوازە بەرامبەریان ناخوازیت، تەنانەت کەسانێک کە هەرگیز نەتبینیون، بەڵام هێشتا هەستێکی گەرمت بەرامبەر بەوان هەیە.

ئەم پەرتووکەم بە سەر چەند تەوەرێکدا دابەش کردووە: ڕێساکان بۆ هاوژین، خێزان و هاوڕێ. سەرەتا بەوە دەستم پێ کرد کە هەندێک لە تێکەڵی و پێکەڵی دەبێت، بەڵام هێشتا چەند ڕێسایەکی ڕوون و ئاشکرام بەرجەستە کردووە کە جیهانین، ئەمەش لە بەر ئەوەی کە نەمتوانی لە یەک تەوەردا یان دوو تەوەردا پاڵفتەیان بکەم، بۆیە ئەمانەم لە کۆتایی ئەم پەرتووکە بەرجەستە کردوون وەکو جۆرێک لە کۆتاییهێنان بە پەرتووکەکە.

ئەم ڕێسایانە جیهانین لە دیدی ئەوەی کە بۆ هەموو ئەو کەسانەن کە لە ئاستیانەوە دێین و بە تایبەتیش ئەوانەی کە خۆشمان دەوێن، ئەمانە چەند ڕێسایەکی سەرەکین کە پڕن لە خۆشەویستی، خۆشەویستییەک کە هەم تۆ بەرامبەر ئەوان و ئەوان بەرامبەر بە تۆ هەیانە. ئەم پێنج ڕێسایەی کۆتایی لە ژیانتدا بەرجەستە بکە، تۆ لە ڕاستیدا کەسێکی ناوازە و کەشخە دەبیت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٠٣

مرۆڤ لە شت گرنگترە

داپیرەم هەمیشە ڕاهاتبوو ئەوەمان پێ بڵێت، ئاشنای کەسێک نیم کە لە سەر ئەمە کۆک نەبێت، بەڵام داپیرم بە شێوەیەک کاری بەمە دەکرد کە خەڵک بەم شێوەیە نەبوو، کاتێک من و خوشک و براکانم بچوک بووین، جار جار شتمان لە ماڵی داپیرم دەشکاند، هەر وەکو منداڵی بچوک ئەمە دەکات، بەمە دایکم لێمان تووڕە دەبوو، بەڵام داپیرەم بە تەواوەتی ئەمەی لە بیر دەکرد و دەیگوت: "ئازیزەکەم گرنگ نییە، مرۆڤ لە شت گرنگترە."

هیوادارم هێندەی داپیرە کەسێکی هێمن بوومایە و توانای قبوڵکردنم هەبوایە دەربارەی ئەمە، چونکە دەزانم ئەو ڕاست بوو، ئێ چی دیکە، دەزانم دڵی زیاتر بەمە خۆش دەبوو. بۆیە بەڵامەوە گرنگ نەبوو کە چی دەشکا وەکو ئەوەی ئێمەش نەبووبین. کوپی شکاوی بە کار دەهێنا، خشڵەکەی لە دەست دا، پۆشاکەکانی دەدڕان بێ ئەوەی پارێزگارییان بکات - چونکە وەکو شت گرنگییەکی ئەوتۆیان نەبوو.

ئێمە هەموومان بە ڕوونی ئەوە دەزانین کە شتی

Scanned with CamScanner

بزربوو و شکاو گرنگییان کەمترە لە کەسانی بزربوو و تێکشکاو، بەڵام کاتێک کە خەڵک باشە ئەوا سەرنجمان دەخەینە سەر شتە نەرێنییەکان - پارەی بزر و لەدەستدراو، ئۆتۆمبێلی خرابوو و قوپاو، کۆمپیوتەری خراپ و لەکارکەوتوو.

ڕاهاتووم ڕێگری لەمە بکەم، تەنیا شتەکان، خاوەنی زۆر شت بووم، خشڵی بچوک و هەرزان، کەلوپەل، وێنەی یادگاری و... هتد، بۆ چەند ساڵێک ئەمانەم لە ماڵێکدا کۆ کردەوە بۆ ئەوەی بیانپارێزم. لە گەڵ بارمتەیەک بۆ ئەوەی ماڵەکە بپارێزم. هێندەی هەر کەسێکی دیکە نائومێد و بێزار دەبووم کە شتێکم لە دەست دەدا یان زیانی پێ دەگەیشت. پاشان دەکەوتمە گێژاوی کاتە سەختەکانەوە.

ماڵەکەم لە دەست دا، وردە وردە زۆربەی شتەکانم فرۆشت. ئەو کاتە کەسێکی تەنیا بووم و لە خانوویەکی کرێدا دەژیام، دەزانی چی؟ زۆر ئازاد و سەربەست بووم. شتێکی ناوازە بوو پێویست نەبوو دەربارەی شتەکانی ماڵەکە نیگەران بم. سەربەست بووم لە کۆکردنەوەی هەر شتێک کە بەلامەوە گرنگ بوو - منداڵەکان، هاوڕێ، خەڵک.

دوای ماوەیەک هەوڵم دا شتەکان بە ڕووی خۆمدا بکەمەوە، دوای چەند ساڵێک توانیم ئەو شانەی کە لە

Scanned with CamScanner

دەستم دابووون، دووبارە بە دەستیان بخەمەوە. مالّ، شتەکان بۆ ئەوەی بە ناویاندا گوزەر بکەم، بەڵام ئەم جارە هەوڵم دا کە خۆم بە دوور بگرم لەو سیفەتە کۆنەی بەرامبەر شتەکان هەمبوو. ئێستا مەودا و جیاکارییەک لە نێوان خۆم و شتەکاندا هەیە، ئەگەر خۆشی و شادییان تێدا بەدی بکەم، ئەوا شتێکی زۆر ناوازەیە، بەڵام دەزانم پێویستم پێیان نییە بۆ ئەوەی دڵخۆشم بکەن.

هەموومان بە ڕوونی ئەوە دەزانین کە شتی بزربوو و شکاو گرنگییان کەمترە لە کەسانی بزربوو و تێکشکاو.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٠٤

ناوان هەستێکی خۆپەرستە

بۆچی ئەمە ڕێسای خۆشەویستییە؟ ڕەنگە سەرسام بیت. زۆر باشە، پێت دەڵێم، چونکە ئەگەر سەرقاڵی هەست کردن بیت بە تاوان، ئەوا بە هیچ شێوەیەک ناتوانی خۆشەویستی بەرامبەر خەڵک دەربڕیت. با ڕوونی بکەمەوە.

کاتێک هەست بە تاوان دەکەین، ئەم هەستی تاوانە دەربارەی چییە؟ من، دەربارەی چییە، من، من، من. هەست بە چی دەکەم، ژیانم چەند ترسناکە، لێرەدا چ شتێک بە ڕووی منداڵ گوزەر دەکات؟ ئەمە ئاشق بوون بە چالاکی و حەزی خودە، هەوڵ دەدات سەرنجت لە سەر بابەتی تاوانەکە لابدەیت - بەم شێوەیە خۆشەویستەکەت وێڵ کردووە یان حەز دەکات بیر بکاتەوە بۆ کەمەندکێش کردنی سەرنجی ئەم. نەخێر، ئێمە کاتی ئەوەمان نییە بۆ ئەوەی نیگەرانی تاوانەکانمان بین، زۆر هەست بە داخ دەکەین دەربارەی ئەو بارە خراپ و قورسەی تاوان کە خستوومانەتە سەر شانی خۆمان.

ئەی ئەگەر ئەمە بارە بۆچی داتنەناوە؟ هیچ کەسێک ناتوەستێنێت. ئەمە هی خۆتە دایدەنێی یان هەر هەڵیدەگری. تەنیا یەک کێشە لە ئارادا هەیە - ئەگەر دایبنێی، ئەوا دەبێت سەرنجت بخەیتە سەر کەسێکی دیکە و لە قسەکردن بوەستی دەربارەی خۆت. پێت وایە دەتوانیت لە گەڵ ئەمە ڕێ بکەیت؟ بێگومان دەتوانی، تۆ پەیڕەوکاری ڕێسای.

Scanned with CamScanner

با ڕوون بین: ڕابردوو ڕۆیشتووە، تۆ ناتوانیت بیگۆڕی. ئەگەر شتێک هەیە کە بە هۆیەوە دەتوانی هەڵە و کەموکوڕییەکانی ڕابردووی پێ ڕاست بکەیتەوە، تکایە بفەرموو و ڕاستیان بکەرەوە. خۆ ئەگەر هیچ شتێک لە ئارادا نییە، یان ئەوەتا دەتوانی قبوڵی بکەیت و لێیەوە فێر بی، یان دەتوانیت لە کێشە و گرفتەکانت ڕابمێنی و زیاتر بیر لە خۆت بکەیتەوە، ئەمانە بژاردەی تۆن. خۆت دەزانی لە گەڵ کامانە ڕێ دەکەیت.

بە دڵنیاییەوە تاوانی سەرپێی زۆر ئاساییە. لە ناکاو درک دەکەیت شکستت خواردووە کە دەبوایە بتکردایە. ئەم جۆرە تاوانە هانت دەدات بۆ ئەوەی ئیستا شتێک بکەیت، هەر کە ئەوەت ئەنجام دا، دەتوانی ئیتر شتەکانی دیکە لە چوارچێوەی خۆپەرستی و کەمەندکێش کردنی سەرنج بەرجەستە بکەیت.

من درک بەوە دەکەم کە هەندێک جار لە ژیاندا شتێکی خراپ ڕوو دەدات، چونکە شتێکت بە خراپی ئەنجام داوە. زۆرت خواردۆتەوە پاشان خۆت دەکێشی بە ئۆتۆمبێلێکی دیکە و کەسێک ئازار دەدەیت. بە دڵنیاییەوە هەست بە تاوان دەکەیت (بە لایەنی کەم هیوادارم هەست بە تاوان بکەیت)، بەڵام وەڵامی ئەمەش ئەوە نییە خۆتی پێ سەرقاڵ بکەیت و چیژ لەو تاوانە وەرگریت، بەڵکو وەڵامەکە بریتیە لە تێکۆشان لە دژی خواردنەوە و لێخوڕین، کاری خێرخوازی بکە بۆ یارمەتیدانی ئەوانەی کە لە ڕووداوەکاندا ئازاریان پێ گەیشتووە و برینەکانیان تیمار بکە. یان شتێکی دیکە. ئەمەش بنیاتنەرە. قسە کردن دەربارەی ئەوەی چۆن هەست دەکەیت، ئەمە چەند ترسناکە بۆ تۆ جێگەی قبوڵ کردن نییە.

Scanned with CamScanner

هەر لە بەر ئەمەشــە، ئەمە ڕێســای خۆشەویســتییە، چونکە بۆ ئــەوەی تــۆ خەڵکت خۆش بوێت دەبێت ســەرنجت لە ســەریان بێت نەک لە ســەر خۆت. دەبێــت جیهانــی کەمەندکێش کردنی ســەرنج تێپەڕێنیت و بیــر لە خەڵکی دیکە بکەیتەوە. کەســانێک دەناســم کە لە تاواندا گەشــەیان کرد و لەو شــتانە دەڕوانن بۆ ئەوەی هەســت بە تاوان بکەن. بۆچی؟ چونکە ئەمە ئاســانترین ڕێگایــە لــە جیهاندا بۆ ئــەوەی هەموو خۆشەویســتی خۆت بە ڕووی خۆتــدا والا بکەیــت. ئەگــەر شــتێکی هەڵــەت کــردووە، وازی لــێ بهێنــە و کەموکوڕییەکانت مەهێڵە و بــەردەوام بە.

تەنیا شــتێکی دیکە، ئەگەر هەســت بە تاوانبــاری خۆت دەکەیت دەربــارەی شــتێک، تەنیا بوەســتە. هەســت بە تــاوان مەکە لە پێناو هەســتکردن بە تاوان.

بۆ ئەوەی تۆ خەڵکت خۆش بوێت، دەبێ سەرنجت لە سەریان بێت نەک لە سەر خۆت.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٠٥

خۆشەویستی یەکسانە بە کات

چی دەکەیت ئەگەر ڕووبەڕووی دوو ئاراستە بوویتەوە؟ یەکێک لە منداڵەکان دەیەوێت لە گەڵی بچیت بۆ یاری، بەڵام لە هەمان ڕۆژدا ئەوەی دیکە کۆنسێرتی مۆسیقای هەیە. باشترین هاوڕێت پێویستی بەوەیە بە هانای کێشە و گرفتەکانیدا بچی، چونکە لە هاوسەرەکەی جیا بۆتەوە، بەڵام دایکم زۆر پێویستی پێیە بۆ ئەوەی بە هانای بچیت، وا لە نەخۆشخانەیە. لە لایەکی دیکە هاوژینەکەت بە ناو خەم و دڵتەنگیدا گوزەر دەکات و نایەوێت لە تۆ جیا ببێتەوە. لە لایەکی دیکە خوشکەکەت ناتوانێت لە گەڵ منداڵەکانی ڕێ بکات و پێویستی بە پشتگیری تۆیە. ڕەنگە ئەمانە هەمووی بەیەکەوە بێنە سەر ڕێت. ژیان پڕە لە بارودۆخی لەم شێوەیە. بۆ ماوەیەک هەموو شتەکان بە جوانی ڕێ دەکەن، بەڵام دواتر گیر دەخۆن و دەکەونە سەر یەک. کەواتە وەڵامی ئەمە چییە؟

تۆ دەبێت هاوسەنگی خۆشەویستی بزانی کە لە کۆتاییدا وەکو کات ڕوو لە هەمان شت دەکات. هەموو ئەو کەسانە پێویستیان بە کاتی تۆیە - دەشێت هەندێکیان پێویستیان بە چەند خولەکێک بێت، ڕەنگە ئەوانی دیکە

Scanned with CamScanner

پێویستیان بە کاتێکی زۆر بێت. دەشێت هەندێکیان لە کاتێکی بەنرخ و هەستیاردا پێویستیان پێت بێت. هەندێکی دیکە هەر کاتێک کە بۆت کرا. هەندێک کەس پێویستیان بە زانیاریی تۆ دەبێت، هەندێکی دیکە دەبێت خۆت لە لایان بیت، بەڵام هەموویان کاتیان دەوێت، کات سامانێکی سنووردارە. کاتێک کە بیست و چوار سەعاتی هەر ڕۆژێکت دابەش و تەرخان کردووە، ئەمە کاتی تۆیە.

هەر لە بەر ئەمەشە ناتوانیت لە گەڵ هەموو ئەو هاوڕێیانەی کە بینیوتن ڕێ بکەیت، یان هێشتا هەر لە خەڵک نزیک بی لە دوای ئەوەی کە منداڵیشت بوو. دەتوانیت کات بۆ سەد ناسیاو بڕەخسێنی، یا بیست هاوڕێی نزیک و سێ خوشک و برا یان چوار کەس لە خێزانی نزیک و پێنج لە خێزانی دوور و لە گەڵ سێ لە باشترین هاوڕێ و یانزدە هاوڕێی باش. بە ڕوونی ژمارەکانیش بەرجەستە دەکەم. ئەدای ڕێکخستنەکە نازانم، بەڵام دەشتوانی سود لە هی من وەربگریت. دەتوانی زۆر کەس بخەیتە چوارچێوەی ژیانتەوە هەتا زیاتر هەبن، کاتی زیاتریان دەوێت، هەتا کەمتر بن زیاتر دەتوانی لە دەورپشتیان بی. ئەگەر منداڵت نەبێت، تکایە ئەم ڕێسایەت لە بیر بێت، تووڕە و بێزار مەبە لە هاوڕێکانی دایک و باوک کە پێت وایە فەرامۆشت

Scanned with CamScanner

دەکەن. دەشێت ئەوان باشترین هەوڵیان بدەن، کاتیان پێ بدە.

کاتێک ڕووبەڕووی ئاراستەی جیاواز دەبیتەوە، تاکە شتێک کە دەتوانی بیکەیت، ئەوەیە کە بڕیار بدەی کامە لە هەموویان گرنگترە. دەبێت سیستەمێکت بۆ کەسانی دەوروبەرت هەبێت ئاخۆ کامیان گرنگترە. دەشێت هاوژین و منداڵەکان گرنگترینیان بن، دواتر دایک و باوک، خوشک و برا، هاوڕێکان و... هتد. پێویست ناکات بە شێوەیەکی فەرمی بەرجەستەی بکەیت، پێویستە ئاگادار بیت لە بیر و هزرتدا چی دەکەیت. لە لیستەکەدا خەڵک بەرز و نزمی دەکات، چونکە خاڵ بە دەست دێنن ئەگەر ئەمانە لە مەترسیدا بن یان هیچ کەسێکی دیکە نەبێت ڕووی تێ بکەن. هەروەها ئەو هۆکارەی کە ئەوان پێویستیان بە تۆیە لە تەرازوودا کاریگەری لە سەر پێگەیان دەبێت. ڕێکخستنی کات خەڵک شارەزا دەکات لە تەرخانکردنی کاتیان لە سەر بنەمای شتەکان (ئەلف گرنگە یان ب) پێویستن. بە گشتی شتە گرنگ و پێویستەکان سەرەتا سەر هەڵدەدەن، بەڵام کاتێکی ئەوتۆیان پێویست نییە. ڕەنگە خۆشەویستی زۆر جیاواز نەبێت.

پێویستە ئەمە بۆ ئەو کەسانەی کە خۆشت دەوێن ڕوون بکەیتەوە کە دەتەوێت لای هەموان بیت، بەڵام کاتت

Scanned with CamScanner

هەیە و باشترین هەوڵی خۆت دەدەیت. لە جیاتی ئەمە دەچیتە کۆنسێرتی مۆسیقای منداڵەکەت، یان بە هانای هاوڕێکەتەوە دەچی، بەڵام تۆ ئەم هەفتەیە تەنیا دوو کاتژمێرت لە بەردەستدا هەیە. ئەمە زۆر سەختە، تۆ لەم بنەمایە دەگەیت، دەبێت هەست بە گوشارێکی کەم بکەیت کە ناتوانیت بە هانای هەموو کەسێکەوە بچیت.

کاتێک ڕووبەڕووی ئاراستەی جیاواز دەبیتەوە، تاکە شت کە دەتوانی بیکەی ئەوەیە، بڕیار بدەی کامە لە هەموویان گرنگترە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٠٦

چاکە بکە و بیکە بە ئاودا

ئەمە زۆر ئاسان بوو، تێناگەم بۆچی ئەمەم نووسیوە. سەرباری ئەوە کەسانێکی زۆر دڵتەنگ و خەمگین دەبینم کە هەوڵ نادەن بە سەریدا زاڵ بن.

پیاوێک دەناسم کە لە ڕاستیدا ڕووخۆش و ساکارە و ژمارەیەکی زۆر هاوڕێی هەیە. تا ڕادەیەک کات بۆ هەموویان دەڕەخسێنێت و هەوڵ دەدات کە وایان لێ بکات هەموویان هەست بە تایبەتی بوون بکەن. کاتێک لە کێشەدان، هەمیشە یارمەتیان دەدات. نازانم چۆن کاتیان بۆ دەڕەخسێنێت، چونکە خێزاندارە و کار دەکات، بەڵام هەمیشە بە هانای هاوڕێکانیشیەوە دەچێت. گوێگرێکی باشە و زۆریش لەوەدا باشە کە دانیشتن بە دەم چا و بسکویتەوە بکات بە دانیشتنێکی بێ کۆتایی. هەروەها کات بۆ ئەوە دەڕەخسێنێت کە پارە بۆ خێرخوازی ناوخۆیی دەستەبەر بکات.

ماوەیەک دوای ئەوە هاوڕێکەم کەوتە ناو چاڵێکی خراپەوە. دایکی کۆچی دوایی کرد، لە هەمان کاتدا کارەکەی لە دەست دا. هەر وەکو پێشبینی دەکەیت، هەموویان بە دەم چاوە لە دەوری کۆ بوونەوە و هاوسۆزیی خۆیان نواند و پێشنیازی یارمەتیان بۆ کرد. ئەمیش زۆر سەرسام بوو، پێی گوتم کە زۆر سوپاسگوزار بووە و نەیتوانیوە بڕوا بەو کەسانە بکات کە ئاوا بەخشندەن بەرامبەری. زۆر ڕوون بووە کە ئەوانیش

Scanned with CamScanner

هاوخەمی من بوون، بەڵام زۆر خۆشحاڵ بوون بەوەی کە ئەم دەرفەتەیان بۆ ڕێک کەوت بۆ ئەوەی بەرامبەرم کردوون وەکو وەفایەک پێشکەشم بکەنەوە.

پیاوێکی دیکەم دەناسی - پیاوێکی بەساڵاچوو - کە بەم دواییانە مرد. پیاوێکی ڕۆح سوک و باش بوو. بەڵام گۆشەگیر بوو و پەیوەندی لە گەڵ کەسدا نەبوو. ڕۆیشتم بۆ پرسەکەی، چونکە دراوسێمان بوو و ویستم هاوخەمی و پاڵپشتیی خۆم بۆ خێزانەکەی دەربڕم. تەنیا دە کەس لەوێ بوون، پێنج لەمان لە خێزانەکەی خۆی بوون. زۆر بەمە خەمبار و دڵتەنگ بووم.

دەزانیت کە مەبەستی من لێرەدا چییە. جیهان هەمیشە لەو شوێنەدا خۆشەویستیت پێ ناداتەوە کە تۆ پێت داوە. ئەگەر بەخشندەییت بەرامبەر بە کەسێک نواندووە، دەکرێت لە لایەن کەسێکی نامۆ پێت بدرێتەوە، بەڵام ئەگەر بەخشندەیی بەرامبەر هەر کەسێک بنوێنی کە دەیبینی، ئەمە پێویستە و لە زۆر گۆشە و کەناری جیاوازەوە بە دەستی دەخەیتەوە.

بە دڵنیاییەوە تۆ ئاوا ناکەیت، چونکە وەکو سودوەرگرتن و وەبەرهێنان دێتە بەرچاوت. ئەوانەی خۆشەویستی بە هەموو لادا بڵاو دەکەنەوە، هەرگیز ئەمە ناکەن، چونکە ڕەشبینانە چاوەڕێی ئەوە دەکەن کە ئەو خۆشەویستییەیان پێ بدرێتەوە، بەڵکو بە شێوەیەکی سادە ئەمە دەکەن، لە بەر ئەوەی خۆشەویستی خەڵاتی خۆیەتی. بەڵێ، دەزانم کە دەتەوێت خۆشەویستی بڵاو بکەیتەوە، بەڵام ناتوانم ڕێگایەکی دیکە بۆ بەرجەستە کردنی بدۆزمەوە. سەرباری سنووردار بوونی

Scanned with CamScanner

٢٤ سەعاتەکەت (بڕوانە ڕێسای ١٠٥)، هەتا زیاتر لەو کاتەی کە هەتە خۆشەویستی بلاو بکەیتەوە، ئەوا خەڵک تۆی زیاتر خۆش دەوێت.

بیرێکی ژیرانە دەکەمە ئاخۆ چەند کەس دوای مەرگم دێنە پرسەکەم، ئەگەر پێشبینیم کردبێت ئەوا زۆر کەمتر دەبێت لەوەی کە دەمەوێت، بۆیە ئەوە بیر خۆم دەخەمەوە کە دەبێت زیاتر هەوڵ بدەم بۆ پاڵپشتی کردنم لەو کەسانەی کە خۆشم دەوێن.

جیهان هەمیشە لەو شوێنەدا خۆشەویستیت پێ ناداتەوە کە تۆ پێت بەخشیوە.

Scanned with CamScanner

ڕێسای ١٠٧

کێشەکانی خۆم زۆر ئاسانتر دەهاتە بەرچاو کاتێک لە کێشەکانی خەڵکم دەڕوانی

ئێستا کاتێکی ئەوتۆمان لە بەردەستدا نییە، وا دەگەین بە کۆتایی و ئەمەش دوا ڕێسایە. ئەم ڕێسایە زۆر گرنگە بۆ سەرکەتن. نازانم ئاخۆ لە ڕاستیدا زۆر کەس لەمە تێدەگات، بەڵام دەزانم هەندێک کەس هەر لە باوانەوە لێی تێدەگەن و ئەمە یەکێک بوو لەوانەی کە منی فێر کرد.

کاتێک کەسێکی زۆر نزیکم کۆچی دوایی کرد، بە کاتێکی زۆر سەختدا گوزەرم دەکرد. ئەو هاوڕێیەم زۆر پشتگیری دەکردم. خۆی لە خۆیدا ئەمە دەستکەوتێک بوو، خۆشی ژیانی لە ژێر گوشاردا بەڕێ دەکرد. سێ مندالّی لاوی هەبوو، دوو لەمان نەخۆشی خوێنبەربوونیان هەبوو، کاتێکی زۆری دەویست و نیگەرانییەکی زۆری لێ دەکەوتەوە. ئەوەی سێیەم، لەم کاتەدا زۆر منداڵ بوو، هاوڕێکەم زۆر شەکەت بوو بەدەستیەوە. پاشان زۆر شۆک بووە: دکتۆرەکان پێیان گوت کە مێردەکەی نەخۆشییەکی سەختی هەیە، سەرباری ئەمەش، ناوە ناوە تەلەفۆنی بۆ من دەکرد ئاخۆ چۆن ژیان بە سەر دەبەم و پێویستم بە هیچ نییە.

زۆر سەرسامی بەخشندەییەکەی بووم و ئەو کاتەی کە بۆ منی ڕەخساندبوو. بێگومان منیش وەڵامم دەدایەوە و پشتگیریم دەکرد. دەزانی تێبینی چیم کرد؟ ڕێ کردن لە

Scanned with CamScanner

گەڵ کێشەکانی خۆم زۆر ئاسانتر دەهاتە بەرچاو کاتێک لە کێشەکانی خەڵکم دەڕوانی. سوپاس بۆ خوا دکتۆرەکان درکیان کرد کە میردی هاوڕێکەم نەخۆشییەکەی سەخت نییە. بە لایەنی کەم کەمێک دادپەروەری لە جیهاندا هەیە، ئەم هاوڕێیەم یەکێک لە گرنگترین ڕێساکانی خۆشەویستی فێر کردم.

ئەم دەیتوانی درک بەمە بکات، کێشەکانی منی بۆ ڕاکردن لە کێشەکانی خۆی بە کار نەدەهێنا - بە خۆشەویستییەکی پاکەوە ڕەفتاری دەنواند - گومانم هەیە کە درک نەکات چەندە کەسێکی مەزنە، بەڵام ئەمەی هەر لە سروشتەوە لە گەڵ خۆی هێنابوو کە پێشخستنی کەسانی دیکە زیاتر ئاشنای ژیانت دەکات و لە ژیانتدا دەستکەوتت زیاتر دەبێت. بە یارمەتیدانی کەسانی دیکە تۆ یارمەتی خۆت دەدەیت.

شتێکی زۆر ئاسانە بۆ تێگەیشتن کاتێک خەڵک بە ناو قۆناخی سەخت و دژواردا ڕێ دەکات لە ژیاندا، لە ناخەوە ڕوو لە خۆیان دەکەن، بەڵام بەمە یارمەتی خۆیان نادەن، هەر وەکو ئێستا من درکی پێ دەکەم. کاتێک ژیان بە خراپی گوزەر دەکات، پێویستە سەرنجت لە سەر خۆت دوور بخەیتەوە. لە جیاتی ئەمە خۆشەویستی و پشتگیریت بۆ کەسانی دیکە دەربڕە، لەم کاتەدا هەم هەست بە سود و هەم هەست بە بەهای خۆت دەکەیت و ئەوانیش ڕووی خۆیان بە لای تۆدا دەکەنەوە کاتێک پێویستت پێیان دەبێت.

ئەگەر دەتەوێت پەیڕەوکارێکی شارەزا و تەواوی ڕێسا بیت، ئەوا ناتوانی شتێکی باشتر لەمە بکەیت کە ئەم ڕێسایە

Scanned with CamScanner

بکەیتە بنەمایەکی ڕەهـا بۆ ڕێنمایـی کردنی ڕێـڕەوی ژیانت.
بـە ڕووی جیهانی چێژبەخشـین و خەڵاتت دەبـات کە پڕە لەو
کەسـانەی تۆیـان خۆش دەوێت، سـەرباری ئەمەش کاسـانیک
کە تۆ خۆشـت دەوێن، هەر کە ئەمەت بە دەسـت خسـت، ئەوا
نووشـی هەڵە نابیت.

**بە یارمەتیدانی خەڵک، تۆ
یارمەتی خۆت دەدەیت.**

Scanned with CamScanner

richard templar

THE RULES OF LOVE

لە بڵاوکراوەکانی ناوەندی پۆشنبیری مەدیلن

Scanned with CamScanner